TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y la Garbancita Ecológica

Nº 30 - Septiembre 2011

2,5 €

VACACIONES DE VERANO Y HUERTA ECOLÓGICA.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA DIETA EQUILIBRADA?.

LIMPIEZA HEPÁTICA. TODA UNA EXPERIENCIA.

POLEN TRANSGÉNICO Y ABEJAS, MUNDOS INCOMPATIBLES.

ENCUENTRO EUROPEO, SOBERANÍA ALIMENTARIA ANTE LA CRISIS.

CRISIS ALIMENTARIA, CRISIS TOTAL Y MOVIMIENTOS SOCIALES.

CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO Y MOVIMIENTO 15M.

SUMARIO

EDITORIAL.
Pag 3

-Vacaciones de verano y huerta ecológica. Poco a poco, avanzamos.

1. INFORMACION ALIMENTARIA.
Pag 4-8

1.1. Alimentos:
-¿Quién quiere fruta gratis?

1.2. Recetas:
-Ensalada de pollo con salsa de yogur al pesto.
-Calabacines a la plancha, con curry y queso fundido
-Calabacines empanados semidulces.
-Calabacines rellenos de vegetales y algas.

1.3. Píldoras Saludables:
-Té verde contra el cáncer
-Colirrábano.

2. FORMACIÓN ALIMENTARIA.
Pag 9 - 25

-¿En qué consiste una dieta equilibrada?
-La sal, algo más que un condimento.
-Limpieza hepática. Toda una experiencia.
-Agricultura industrial, agricultura ecológica y consumo responsable.

2.1. Educación alimentaria en el medio escolar:
-Educación alimentaria en el Campamento de verano de la Escuela Deportiva y la Asociación de Vecinos de Madrid Sur.
-Huertos escolares.

3. DIÁLOGO CAMPO CIUDAD.
Hablan Agricultor@s y consumidor@s.
Pag 26 - 34

-Cuando la huerta ecológica trabaja...
-Carta de la Garbancita a l@s agricultor@s
-Respuesta de AiguaClara.
-Al rico Calabacín.
-Mecanismo de ajuste entre la oferta y la demanda. Sandía rayada por piezas, y no por kilos.
-Acuerdos del GAK de Alcalá sobre el estatuto del Consumidor activo.

4. GLOBALIZACIÓN E INSEGURIDAD ALIMENTARIA
Pag 35 - 45

-Alimentación industrial y cáncer.
-Polen transgénico y abejas, mundos incompatibles.
-Encuentro europeo. Soberanía alimentaria, una respuesta ante la crisis.

5. ECONOMÍA. SOCIEDAD. NATURALEZA.
Pag 47 - 51

-Crisis Alimentaria, Crisis Total y Movimientos Sociales.
-Consumo Responsable Agroecológico. Problemas y soluciones.(1)

6. MOVIMIENTOS SOCIALES.
Pag 52 - 68

-Fiestas Madrid Sur.
-Batalla Naval de Vallecas.
-Consumo Responsable Agroecológico y Movimiento 15M. Carta de GAKs al 15M.
-Día Mundial de la Alimentación. Consumo responsable agroecológico y Movimiento 15M.
-Manifiesto por el Derecho de l@s Agricultor@s a vender sus propias semillas.
-Carta de una maestra.
-Derecho a la Vivienda. Por la dación en pago retroactiva. STOP DESAHUCIOS. Alquiler social YA.
-Banqueros y políticos: ¡Sacad vuestras manos de los servicios públicos!.

7. LIBROS.
Pag 73

-Los alimentos contra el cáncer.

8. CONTRAPORTADA.

TACHAI: Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Nº 30, Septiembre 2011. revistatachai@gmail.com ; lacestabasica@nodo50.org
www.nodo50.org/lagarbancitaecologica
tlfno: 618215863; fax: 914292938

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

VACACIONES DE VERANO Y HUERTA AGROECOLÓGICA. AVANZAMOS.

Si en verano comemos todos los días y casi nadie se va dos meses de vacaciones, ¿por qué el número de consumidores responsables se reduce a la mitad en julio y a la tercera parte en agosto?

Al investigar esta contradicción nos encontramos con una primera causa estructural: Los canales de comercialización de los alimentos industriales están plenamente desarrollados, pero los de los alimentos ecológicos son escasos. Por eso, la compra ecológica no es fácil, exige un "trabajo" y, a menudo, es más cara. Las redes de consumo responsable que tratamos directamente con agricultores ecológicos somos también responsables de este problema. Llevamos 15 años atrapados en un círculo vicioso. Nuestra débil demanda impide el desarrollo de mercados locales lo que, a su vez, dificulta el crecimiento de nuestra demanda. Este hecho nos coloca como parte del problema aunque, también como parte de la solución.

La segunda causa es cultural. Las vacaciones rompen las rutinas del "trabajo de consumo responsable". Ya se sabe que, aunque gastemos horas en actividades de dudosa utilidad, nos cuesta mucho dedicar algunos minutos a causas que merecen la pena, como la compra de alimentos ecológicos. Pero esto se puede modificar. No podemos crear de golpe los canales de comunicación que necesitamos, pero si podemos acordarnos de hacer el pedido por internet para las fechas que estamos en Madrid durante el verano. También podemos aumentar la proporción de frutas y verduras ecológicas en nuestra dieta, más saludables y baratas, disminuyendo las grasas "trans", el azúcar refinado, la carne y los productos industrializados, insanos y más caros. De esta manera, transformamos algo negativo (la vergüenza por abandonar a nuestros agricultores cuando más nos necesitan) en algo positivo (colaboramos con ellos, desarrollamos el consumo responsable agroecológico y mejoramos nuestra salud y nuestra coherencia).
Poco a poco, parece que nos movemos. Hemos pasado de recibir 3 cestas en julio y agosto de 2010, a recibir las 4 en 2011, hemos investigado, debatido y profundizado la actividad para mantener la demanda en verano y hemos aumentado el número de consumidor@s y el volumen de compra en verano de 2011 respecto del año anterior, lo que nos permite comprar a 4 agricultores en julio y a 3 en agosto, cuando el año pasado sólo compramos a 1. Este resultado supone un avance tan modesto como importante. Superamos los usos y costumbres que nos vuelven impotentes y avanzamos colectivamente a través de la innovación, la participación y la autogestión.

¿QUIÉN QUIERE FRUTA GRATIS?: De excursión a recolectar moras

Aunque se pueden encontrar desde el mes de agosto en los lugares donde hace más calor, hasta finales de septiembre hay abundancia de moras en las montañas cercanas a Madrid. Al placer de un día al aire libre, se une la satisfacción de recoger una cosecha que no hemos sembrado ni regado, que está ahí para nuestro deleite y para reforzarnos la salud.

La mora o zarzamora es un fruto muy rico en vitamina C, en provitamina A, potasio, calcio y hierro (cuya absorción se ve favorecida por la presencia de vitamina C) y fibra por lo que está muy indicada para reforzar las defensas, anemia, embarazo, lactancia, tabaquismo y enfermedades cardiovasculares. También tiene otras sustancias que, al igual que la vitamina C y la A, tienen un alto poder antioxidante y antiinflamatorio: los ácidos málico y elágico y las antocianidinas (polifenoles presentes en los frutos de color rojo, morado, malva y azul) que están demostrando en laboratorio que inhiben el crecimiento de las células tumorales.

Al ser una fruta muy estacional, es importante saber que no pierden muchas de sus propiedades, especialmente las antioxidantes, al ser congeladas.

Cuando recolectamos frutos silvestres tenemos que tener en cuenta que dichos frutos son fuentes de alimentos estacionales fundamentales para muchos de los animales que habitan en nuestros campos: roedores, aves e incluso carnivoros oportunistas como los zorros.

Por lo tanto debemos respetar la planta, el zarzal y no recoger nada más que los frutos que vayamos a consumir y que esten maduros, procurando dejar siempre algunos para los animales.

L.M.C.

ENSALADA DE POLLO CON SALSA DE YOGUR AL PESTO

Precio para 4 personas: 8,25 euros

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo enteras (unos 500/600grs.) . . . 5 euros
½ lechuga . . . . . 0,60 euros (1)
Pimiento rojo en tiras (conserva) (1/3 del bote).. . . . 0,90 euros (1)

Salsa:

50 grs. de nueces peladas . . . . . 1 euro (1)
50 ml. de aceite de oliva . . . . . 0,25 euros (1)
100 ml. de yogur natural de vaca . . . . . 0,40 euros (1)
Unas hojas de albahaca fresca o un buen pellizco de seca* (1)
2 dientes de ajo* (1)
Perejil* (1)
sal* (1)

* teniendo en cuenta la pequeña cantidad utilizada de estos ingredientes, valoramos en conjunto en 10 cts.
(1) Todos estos productos se pueden encontrar en La Cesta Básica de La Garbancita Ecológica.

PREPARACIÓN

El pollo se puede cocer pero queda más jugoso si se hace al vapor o en papillote (**). Se hace una salsa al pesto machacando en el mortero los piñones o las nueces con los ajos, el perejil y la albahaca, cuando esté bien triturado, añadir el aceite de oliva y sal al gusto, mezclar bien y luego añadir el yogur.

Lavar bien las hojas de lechuga, trocear y poner en una fuente, colocar encima las pechugas cortadas en rodajas, adornar con tiras de pimiento rojo y verter encima la salsa.

Esta receta es útil también para aprovechar restos de pollo asado.

(**) Papillote es una técnica que consiste en envolver el alimento en papel de aluminio, haciendo un paquete holgado pero bien cerrado y meterlo al horno a 180º, en este caso unos 20 minutos, habiendo aderezado un poco el pollo con algo de albahaca y perejil. Con este sistema los alimentos conservan mejor el aroma, el sabor y los nutrientes.

L.M.C.

CALABACINES A LA PLANCHA CON CURRY Y QUESO FUNDIDO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

·-Calabacín (800gr-1Kg)
·-Queso semicurado de vaca o cabra
·-Aceite de oliva
·-Curry o albahaca
·-Pimienta negra
·-Sal

PREPARACIÓN

Se pone en una sartén o plancha una o dos cucharadas de aceite de oliva y se calienta hasta que empiece a humear un poquito. En ese momento se echan los calabacines sin pelar previamente cortados en rodajas de 1 cm. aprox. y se deja que se doren un poco a fuego medio. Se da la vuelta a las rodajas y se añade una pizca de sal, pimienta negra y curry o albahaca al gusto. Seguidamente se va echando en cada rodaja un poco de queso cortado finamente. Se tapa y se deja que se terminen de dorar y fundir el queso.

Roberto Mora

CALABACINES EMPANADOS SEMIDULCES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:
·-Calabacín (800gr-1Kg)
·-Harina integral de trigo
·-Huevos (2-3 unidades)
·-Miel (una cucharada sopera)
·-Curry
·-Pan rayado7
·-Aceite de oliva
·-Sal

PREPARACIÓN
Se cortan los calabacines con la piel en rodajas de 1 cm. aprox. Y se pasan por la harina, el huevo al que previamente hemos añadido una pizca de sal, curry y una cucharada de miel diluida en un poquito de agua hirviendo para que se diluya bien. Una vez rebozados por esta mezcla se escurren un poco y los pasamos por el pan rallado.
Se calienta en la sartén una cantidad de aceite generosa (como cuando se fríen filetes empanados) y se doran por ambos lados a fuego medio. Se sacan de la sartén y se dejan escurriendo en una bandeja o plato con papel de cocina o papel estraza.

Roberto Mora

CALABACINES RELLENOS DE VEGETALES Y ALGAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Calabacín (1,5 kg)
- Cebolla (1 o 2 unidades)
- Zanahoria (2 unidades)
- Pimiento verde (1 o 2 unidades)
- Algas (50 gr. de Kombu, Espaguetti de mar o wakame)
- Aceite de oliva
- Harina integral de trigo (100gr.)
- Leche 1l.
- Pimienta negra y nuez moscada
- Sal
- Queso semicurado de vaca o cabra

PREPARACIÓN

Primeramente calentamos el horno a 180º C y mientras vamos cortando los calabacines por la mitad para que queden como barcas de unos 10 ó 15 cm. de largo aproximadamente. Les vamos introduciendo el cuchillo por los bordes dejando un espacio de medio centímetro y teniendo cuidado que el cuchillo no llegue hasta el fondo, seguidamente le hacemos 2 ó 3 cortes transversales en la superficie salpimentamos y le echamos un chorrito de aceite a cada barca que nos ayudará a quitar mejor la carne del calabacín una vez horneados. Deberán estar dentro del horno hasta que veamos que la carne está tierna (30 min. aprox.)

Mientras se hacen los calabacines haremos la bechamel y el sofrito. Para la bechamel calentamos unas 5 ó 6 cucharadas de aceite en una olla, añadimos la harina y mezclamos bien a fuego muy lento hasta ver que esta mezcla está bien ligada (muy importante que quede bien mezclada y no se queme). En ese momento añadimos la leche previamente hervida y mezclamos con energía a fuego medio-alto con una varilla o tenedor hasta que veamos que ha ligado bien. Añadimos sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Dejamos a fuego lento que se vaya reduciendo poco a poco removiendo de vez en cuando para que no se agarre y se cocine bien la harina para que sea más digerible. Para el sofrito, calentamos 5 ó 6 cucharadas de aceite en una sartén y añadimos la cebolla, la zanahoria y el pimiento bien picaditos. Añadimos una pizca de sal para que se termine de pochar antes y echamos las algas bien picadas que habremos dejado en remojo con agua 10 minutos antes. Vaciamos la carne de las barcas (calabacines) con ayuda de una cuchara y la picamos para rehogarla con el resto del sofrito que juntaremos con la bechamel, mezclamos bien y, cuando veamos que tiene consistencia de crema más bien espesa, rellenamos las barcas de calabacín con dicha mezcla y gratinamos en el horno con el queso.

Roberto Mora

PILDORAS SALUDABLES

TÉ VERDE CONTRA EL CÁNCER

Diversos estudios realizados a lo largo de los últimos años, sugieren una acción beneficiosa del té verde en la prevención del cáncer. Un tercio del peso de las hojas de té contiene una clase de polifenoles, llamados catequinas y estas moléculas son las grandes responsables del potencial anticanceroso. En el té negro no existen, al destruirse en los procesos de fermentación. La composición en catequinas varía según su lugar de cultivo y la diversidad de las plantas utilizadas, habiéndose observado que el que posee más catequinas es el té japonés.
Otro aspecto a tener en cuenta es el tiempo de infusión. El ideal es de 10 minutos para que libere las catequinas y se debe beber en no más de una hora, después de dos horas habrá perdido todos sus polifenoles.
Para que tenga poder de prevención se deben tomar de tres a cuatro tazas de té verde repartidas a lo largo del día.
Pero no se puede dejar sólo al té verde la responsabilidad de luchar contra las enfermedades. Una alimentación completa y equilibrada, rica en frutas, hortalizas y verduras de temporada y escasa en grasas saturadas; mucho ejercicio y bienestar psicológico, son las armas que hemos de empuñar cada día para tener una vida saludable.

Fuente: Libros: "Anticáncer, una nueva forma de vida" del Dr. David Servan-Schreiber y "Los alimentos contra el cáncer" de los doctores Richard Béliveau y Denis Gingras.

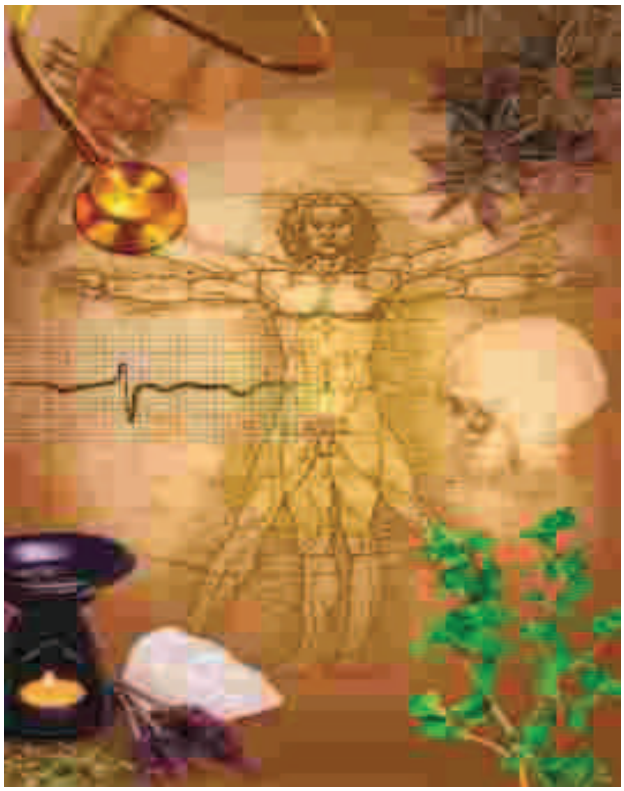
L.M.C.

COLIRRÁBANO: INSTRUCCIONES DE USO

El colirrábano, llamado también colinabo, es una planta brassica oleracea gongyloides de la familia de las crucíferas (coles). El órgano de consumo es el tallo engrosado de la planta cuando está tierno. Es grande (entre 5 y 10 centímetros) y casi esférico. La coloración va desde el verde claro hasta el morado. Proviene del cruce de la planta salvaje de la mostaza y el nabo blanco salvaje. Esta rara planta, que en el centro de Europa es muy popular pero aquí nos parece que tiene un aspecto un poco extraterrestre, tiene un alto contenido en vitamina C, unos 50 mg. por cada 100 grs. de producto; fibra soluble que baja el colesterol, fibra insoluble que previene el estreñimiento y una apreciable cantidad de calcio, potasio y magnesio.
Las hojas jóvenes se pueden tomar hervidas como las de la col, pero lo mejor es consumir el bulbo. Hervido entre 15 y 20 minutos, bien entero o troceado, está muy bueno con un chorrito de aceite de oliva o rehogado. Se puede añadir a purés y cremas, también se puede rebozar y freír una vez hervido, pero la mejor manera de apreciar su sabor y beneficiarse de todos sus nutrientes es tomarlo crudo, rallado en ensalada o cortado en láminas muy finas acompañando bocadillos o canapés; les da un toque fresco y crujiente.

L.M.C.

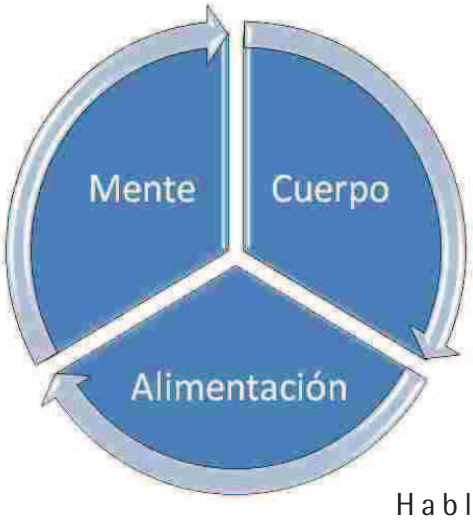
¿EN QUE CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?



Actualmente, en gran parte del mundo, las enfermedades crónicas degenerativas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis...) están en constante aumento.

Se considera que aproximadamente un tercio de los factores implicados en éstas, están relacionados con la dieta. Por ello, la dieta equilibrada deberá ser: saludable, nutritiva, adecuada a nuestros gustos y preventiva de enfermedades degenerativas.

Una alimentación equilibrada o "saludable" es la que permite a cualquier individuo:
Mantener un óptimo estado de salud, desarrollar las distintas actividades de su vida diaria y prevenir o combatir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.



Siguiendo estas pautas hay muchas prácticas dietéticas que pueden considerarse adecuadas.

Las experiencias alimentarias son una consecuencia de las ideas y principios de cada persona y, por lo tanto, son patrimonio de ésta.

Hablando en términos generales, una alimentación saludable debe ser: a) Suficiente en energía y nutrientes, b) Equilibrada: las proporciones recomendadas son un 50-60% de la energía total procedente de los hidratos de carbono; 30-36% de los lípidos y 12-15% de las proteínas (animales o vegetales), c)Variada para asegurar el aporte de nutrientes y evitar el exceso de sustancias perjudiciales, y d) Adaptada a las condiciones geográficas, culturales e individuales.

(Sigue en pag 10

Conviene mantener un peso estable, que los alimentos que tomemos sean variados, frescos, integrales y ecológicos, beber agua (si se bebe alcohol deberá ser con mucha moderación), evitar comer grandes cantidades (comidas copiosas o de un mismo alimento), el consumo excesivo de grasas (especialmente las de origen animal) y reducir el consumo de azúcar, alimentos azucarados y procesados.

Todo ello sin dejar de lado el placer por comer y beber. Compaginar la gastronomía con las normas dietéticas es posible.

NUTRICION Y NUTRICIONISMO.

Estas reglas se pueden llevar a cabo sin caer en la "ideología del nutricionismo", que es el intento de comer "científicamente", concediendo a los nutrientes mayor importancia que a la comida. El "nutricionismo" considera que la alimentación debe tratarse exclusivamente desde una perspectiva biológica.

Esta concepción, dominante en la dieta occidental se basa en ajustar los distintos nutrientes (mediante productos hiperproteicos, Light, bajos en grasas...) y compensar la ausencia de dichos nutrientes enriqueciendo los productos procesados (con suplementos de calcio, vitaminas, omega 3...).

A la hora de alimentarnos disponemos de diferentes alternativas que tendrán consecuencias sobre nuestra salud, nuestra cultura alimentaria y la salud de la tierra. La mejor alternativa, además de ser la más saludable, es la dieta más ecológica, más ética y también la más placentera.

Alba Centeno Barcenilla

BIBLIOGRAFÍA:

-P. Cervera, J. Clavés y R. Rigolfas. Alimentación y dietoterapia. Ed: McGraw Hill - Interamericana.
-M. Pollan. El detective en el supermercado. Ed: Planeta Madrid.

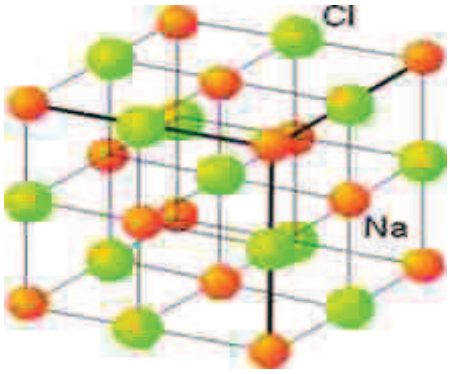
LA SAL, ALGO MÁS QUE UN CONDIMENTO

La sal es mucho más que un simple condimento que mejora el sabor de los alimentos; también es más que un aditivo que evita su descomposición; es, ante todo, la mejor fuente dietética de dos elementos imprescindibles para el funcionamiento de nuestro organismo: el sodio y el cloro que la componen.

La sal común está compuesta por cloruro sódico, con un 60% de cloro y un 40% de sodio. Cada uno de estos elementos cumple funciones específicas.

CLORO.- El organismo lo utiliza para formar el ácido clorhídrico que segrega el estómago. Además forma parte de la sangre y de los líquidos orgánicos.

SODIO.- Es un ingrediente muy importante de la sangre y del líquido extracelular que baña a todas las células del organismo. Tiene la propiedad de retener agua. La mayor parte de los efectos, tanto beneficiosos como nocivos de la sal se deben a este metal llamado sodio. El exceso de sal en la dieta es nocivo precisamente debido al sodio que aporta.



ESTRUCTURA ATÓMICA DE UN CRISTAL DE SAL

VENTAJAS DE LA SAL

Satisface las necesidades de sodio.- Aporta el sodio necesario para el equilibrio de los líquidos, el mantenimiento de la presión arterial, la regulación del ritmo del músculo cardíaco y la transmisión de los impulsos nerviosos.
Sabor.- Contribuye a hacer los alimentos más apetitosos.
Digestibilidad.- Por el cloro que aporta, aumenta la secreción de jugos y favorece la digestión.
Mejora la conservación.- Impide o dificulta la proliferación de bacterias que descomponen los alimentos.

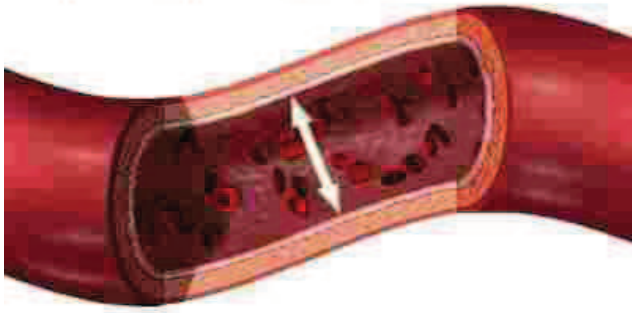
INCONVENIENTES DE LA SAL

Habituación.- La sal disminuye la sensibilidad de las papilas gustativas. Cada vez se requiere más cantidad para obtener la misma sensación de salado.

Hipertensión arterial.- El consumo abundante de sal favorece un aumento de la presión arterial, especialmente de la diastólica (la baja). Este efecto aumenta con la edad. Sin embargo, el consumo de sal es únicamente uno de los diversos factores que intervienen en la hipertensión, por ello la simple reducción en la ingesta de sal, aunque es necesaria, no soluciona por sí sola el problema.

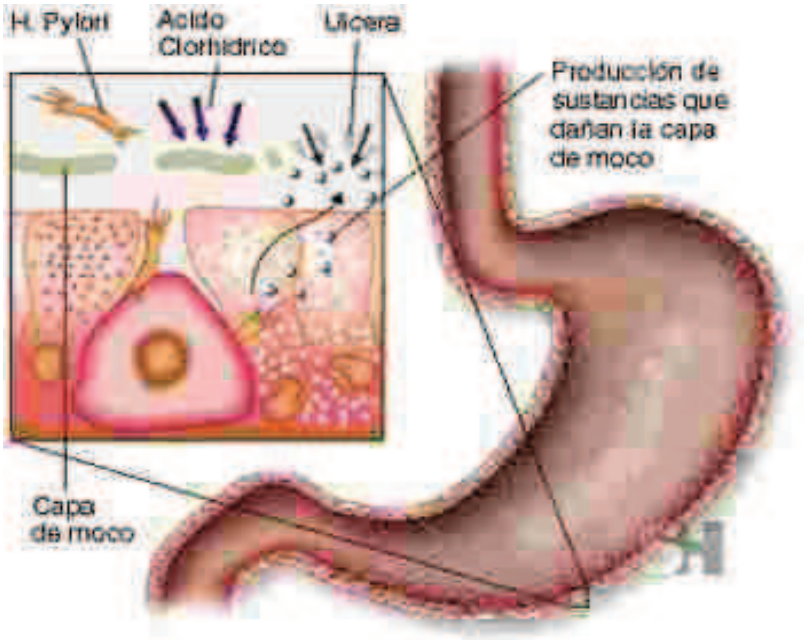
(Sigue en pag 12)

LA PRESIÓN ARTERIAL MIDE LA FUERZA QUE SE APLICA A LAS PAREDES ARARTERIALES



Enfermedades cardiovasculares.- En el estudio INTERSALT que se realizó a nivel internacional para analizar los efectos de la sal, se vio que a mayor consumo de sal, mayor probabilidad de morir a causa de un ictus (accidente vascular o ataque cerebral). Posiblemente esté relacionado con el hecho de que el exceso de sal hace más rígidas las paredes de las arterias.

Enfermedades del estómago.- El consumo de salazones y encurtidos (conservas en vinagre) favorece la infección de la mucosa del estómago por la bacteria helicobacter pylori. Esta es una de las causas de diversas enfermedades del estómago como gastritis atrófica, úlcera gastro-duodenal y cáncer.



Cáncer de estómago.- La ingesta excesiva de sal se relaciona con el cáncer de estómago, tanto en hombres como en mujeres. Además los nitratos sódicos que se usan como aditivos en los alimentos elaborados, resultan tanto más cancerígenos cuanta mayor sea la cantidad de sal presente en la dieta.

Pérdida de calcio.- La sal en exceso provoca un aumento en la cantidad de calcio que se elimina con la orina y favorece la osteoporosis. Reducir de forma importante la ingesta de sal equivale a tomar un comprimido de calcio.

Cálculos renales.- El aumento en la eliminación de calcio con la orina provocado por el exceso de sal, resulta perjudicial para quienes padecen de cálculos renales, que generalmente son de tipo cálcico.

Los Riñones en mal estado son causantes de insuficiencia renal

CUANDO LA SAL SE CONVIERTE EN VENENO

El exceso de sodio que nos aporta la sal que habitualmente ingerimos con los alimentos, debe ser eliminado con la orina. Cuando el organismo pierde la capacidad de hacerlo y el sodio de la sal queda retenido en nuestros tejidos, la sal se convierte en un auténtico veneno. Esto ocurre en los siguientes casos, en los que el consumo de sal debe reducirse al mínimo necesario:

·-Insuficencia cardíaca (corazón cansado).

·-Insuficiencia renal causada por síndrome nefrítico u otras causas.

·-Cirrosis hepática.

(Sigue en pag 13)

NECESIDADES DE SAL

Las necesidades mínimas diarias de sodio son de unos 500 mg. que equivalen a 1,25 gramos de sal (la que cabe en la punta de una cucharilla) y quedan suficientemente cubiertas con la sal que contienen los alimentos en su estado natural, sin necesidad de añadirles nada de sal común. En la dieta occidental promedio, el consumo de sal es de 10 gramos por persona al día (9,8 gramos en España), el doble de lo que la Organización Mundial de la Salud considera el máximo recomendable y ocho veces más de la necesidad mínima diaria para un adulto.

	Sodio (mg)	Equivalente en sal común (g)
Necesidades diarias para un adulto	500	1,25
Máximo recomendado	2000	5
Consumo habitual	4.000	10

Quienes realicen trabajo físico intenso, o bien vivan en climas cálidos, necesitarán ingerir más sal, aproximadamente un gramo por cada hora que hayan estado sudando. Teniendo en cuenta este dato, deberíamos tomar algo más de sal en los días de mayor calor o alimentos más ricos en sodio. La sal puede convertirse para algunas personas en una droga casi tan peligrosa como el alcohol o el tabaco, debido a su capacidad para producir habituación, así como por sus efectos nocivos para la salud.

TIPOS DE SAL

Sal marina

Además de cloruro sódico contiene pequeñas cantidades de sales de calcio, potasio y magnesio y también una pequeña pero muy importante cantidad de yodo. Estos minerales son muy beneficiosos y pueden compensar parcialmente los efectos nocivos de un exceso de sodio.

Sal refinada

Es la que más se emplea pero la menos saludable.

Para elaborarla se han eliminado de ella las sales de calcio, potasio y magnesio que de forma natural contiene la sal marina y que causan su apelmazamiento. De esta forma se facilita el manejo de la sal por parte de la industria envasadora a costa de sacrificar los elementos que pueden minimizar el efecto insano del sodio. Encima le añaden aditivos para lograr que quede suelta y seca.

(Sigue en pag 14)

Sal yodada

Es sal, generalmente refinada, a la que se le han añadido pequeñas cantidades de yodo. El uso de yodo en la sal previene la aparición del bocio que se caracteriza por un aumento de la tiroides lo que produce una inflamación de la parte anterior del cuello. El yodo es especialmente necesario en el embarazo, la lactancia y la primera infancia, épocas en las que no viene mal un suplemento a través de la sal yodada. Para un adulto, el aporte de yodo podría estar cubierto con una alimentación rica en pescado y el consumo con cierta frecuencia de algas, así como el uso habitual de sal marina.

BOCIO PRODUCIDO POR EL AUMENTO DE LA GLANDULA TIROIDES

ALTERNATIVAS A LA SAL

Para reducir la ingesta de sal lo primero es educar el gusto y acostumbrarse a un sabor salado menos intenso, de esta manera redescubriremos el verdadero sabor de los alimentos.

Otras sales

Cloruro y yoduro potásico. Tienen un sabor algo menos salado que el del cloruro sódico. Se usan mezcladas con él, formando parte de las sales dietéticas. Deben usarse con prudencia en caso de diabetes y de insuficiencia renal, debido a que un exceso de potasio puede resultar nocivo en estos casos.

Sal de hierbas

Contiene una mezcla de sal común, otras sales y extractos de hierbas aromáticas. Aportan la mitad de sodio, aproximadamente que la sal común, a igualdad de peso. Su sabor es menos salado que el de la sal, pero más sabroso merced a las hierbas aromáticas.

Condimentos saludables

Dan sabor y salud (limón, hierbas aromáticas, ajo, cebolla, etc.)

LA SAL OCULTA

Según un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid, sólo el 20% de la sal que se consume en España es añadida por el consumidor (salero o en el cocinado), el resto, lo que se conoce como "la sal oculta", procede de los alimentos procesados. Por lo tanto **para reducir la ingesta de sal es más efectivo consumir menos productos procesados que reducir la cantidad de sal que se añade a los alimentos.**

(Sigue en pag 15)

Lo peor de la sal, ya no es el cloruro sódico en sí mismo, sino los alimentos poco saludables a los que suele acompañar y que potencian sus efectos nocivos: carnes curadas, embutidos, encurtidos, fritos, productos refinados sin fibra, etc.

Como muestra vemos el contenido de sal por cada 100 gramos de los productos siguientes: snacks (gusanitos, patatas fritas, nachos, etc.) entre 2 y 3 gramos; embutidos entre 3 y 6 gramos; queso (dependerá de la curación) entre 2 y 5 gramos; jugo de tomate envasado entre 1 y 1,25 gramos, cereales de desayuno, entre 0,5 y 1 gramos.
El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad presentó el pasado año un plan de acción para disminuir el consumo de sal entre la población española que incluía medidas como la reducción del 20 por ciento del contenido de sal en alimentos elaborados como embutidos, derivados lácteos o bollería industrial.
El objetivo de este plan es reducir de 9,8 a 5 gramos la media de sal consumida a diario por cada español, ajuste que podría evitar cada año 20.000 accidentes cardiovasculares y 30.000 eventos cardíacos.
No obstante, la entonces ministra Jiménez manifestó que el ministerio se planteaba como "objetivo realista" la reducción de sólo un 14 por ciento del consumo de sal de aquí a 2014. Para alcanzar estas metas, Sanidad tiene que llegar a una serie de acuerdos con la industria alimentaria para la reducción del contenido de sal en los productos elaborados.
Ya en 2005 se puso en marcha un convenio firmado con el sector de panadería con el objetivo de reducir desde los 22 gramos de sal por kg de harina que se venían usando a 18 gramos por kilo, que al final se logró reducir hasta 16,3 gramos de sal por kilo, lo que supone un 26,4% menos y esto ocurrió sin que el consumidor se diera cuenta.

LA SAL Y L@S NIÑ@S

Resulta paradójico con qué alegría damos a nuestr@s hij@s una bolsa de gusanitos, ganchitos o patatas fritas con un contenido de más de 3 gramos de sal por 100 de producto, por no hablar de aditivos químicos (colorantes, conservantes, saborizantes), derivados del petróleo y demás venenos. Es muy difícil sustraerles y sustraernos del bombardeo de la publicidad que deja que la industria alimentaria se cebe especialmente en los niños para crear clientes fieles de por vida, pero debemos tener en cuenta que es cuando son pequeños cuando resulta más fácil educarles desde el principio a reconocer los sabores naturales de los alimentos.
Como decíamos en la primera parte de este artículo, el exceso de sal provoca un aumento en la cantidad de calcio que se elimina con la orina por lo que en una edad en la que el calcio juega un papel tan importante para el crecimiento de los huesos y el desarrollo de la dentadura, no es conveniente derrochar el calcio contenido en los alimentos.

(Sigue en pag 16)

LA SAL Y L@S MAYORES

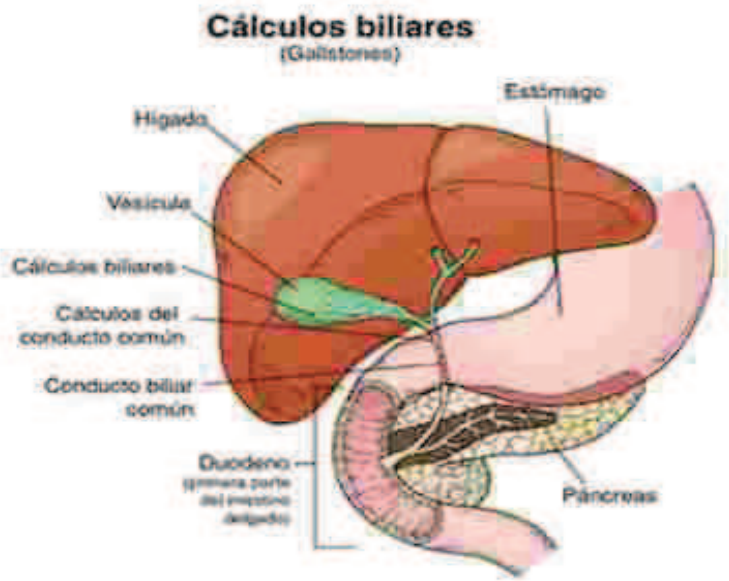
Por el mismo motivo, la sal debe eliminarse casi en su totalidad de la dieta de la gente mayor; una pérdida de calcio por exceso de sal favorece altamente la osteoporosis.
La hipertensión que afecta al 35% de la población en España, se eleva hasta el 68% en mayores de 65 años, motivo suficiente para dejar que las necesidades de sodio se cubran con el que aportan de manera natural los alimentos.
Pero no hay que esperar a ser mayor para reducir la sal porque las papilas gustativas se van atrofiando con la edad y una bajada de sal repentina llevaría a tener la sensación de que la comida no sabe a nada. Es mejor estar acostumbrados a saborear cada alimento con sus características propias.

PRINCIPAL FUENTE: Plantas y Alimentos que curan – Gran enciclopedia de los alimentos.

L.M.C.

LIMPIEZA HEPÁTICA, TODA UNA EXPERIENCIA

"Los ayunos son beneficiosos. Sales de ellos con mucha energía y con la piel estupenda", me dijo una amiga. Cinco días tomando zumos de verduras y frutas. Los defensores del ayuno argumentan que sirve para eliminar tóxicos del organismo; mejorar el funcionamiento de los órganos depuradores (riñones, hígado, piel, etc.) y aumentar la salud. Algunas personas que lo realizan con regularidad, al menos una vez al año, me habían recomendado aprovechar una semana con poco trabajo y un fin de semana tranquilo.
En la Cesta Básica del 10 de agosto, Jesús, un consumidor vegetariano crudívoro que escribe en Tachai, me dijo: lo importante no es hacer ayuno, sino una limpieza del hígado que incluye también riñones, vesícula y colon. El hígado se encarga de eliminar los tóxicos pero, cuando la dieta está cargada de ellos, acaban quedándose en su interior. El hígado los "neutraliza", generando piedras de grasa que encapsulan los tóxicos y, con el tiempo se van endureciendo. Cuando aparecen piedras en la vesícula, el hígado tiene más y desde hace más tiempo. Operar la vesícula elimina el síntoma, pero no la causa. Cuando el hígado se satura, empieza a funcionar mal y acaba afectando a otros órganos: riñón, vesícula, sistema linfático y huesos, etc. Con la limpieza hepática salen las piedras que se han ido formando con los malos hábitos alimentarios.



(Sigue en pag 17)

La limpieza hepática se realiza en un ciclo de una semana y, al menos dos días, más para volver a tu dieta habitual. Los primeros 5 días son de preparación. Si hacemos una dieta vegetariana crudívora ayudamos también a limpiar los riñones. El sexto día conviene hacer una limpieza de colon, yendo a una clínica especializada en hidroterapia de colon o, simplemente, utilizando una lavativa de agua caliente.

El sexto y séptimo día constituyen la limpieza hepática propiamente dicha, con la ingestión de sales de Epson (sulfuro de magnesio) -que se compran en farmacia o en herbolario- diluidas en agua y una mezcla emulsionada de aceite de oliva (virgen extra ecológico y prensado en frío) con zumo de limón. Al día siguiente, quedando aún dos tomas de sales de Epson, comienza la eliminación de las piedras procedentes del hígado y la vesícula. Uno o dos días después de esta limpieza se aconseja una limpieza de colon (o lavativa) para que las piedras y el barro que no hayan rebasado el colon sean expulsadas y no reabsorbidas por el intestino. Jesús me recomendó que leyera el libro de Andreas Moritz "La limpieza hepática y de la vesícula" Ediciones Obelisco. PVP 13€.

Para la limpieza hepática, este compañero me dio algunas pautas crudívoras. No hace falta dejar de comer sólidos, pero sí eliminar determinados alimentos: legumbres, carnes, pescados, huevos y lácteos del grupo de las proteínas; arroz, pasta, pan y patatas del grupo de hidratos de carbono. Limitamos nuestra alimentación a frutas y verduras, más de las segundas que de las primeras por el azúcar que contienen. El azúcar acidifica la sangre y ésta lo compensa detrayendo minerales de nuestro organismo (calcio, hierro, etc.). Las verduras es mejor comerlas crudas que al vapor o cocidas, para evitar la destrucción de vitaminas y minerales. Si comes las verduras crudas, no hace falta reducir la actividad. El exceso de azúcar en la sangre provoca cierta euforia y, cuando la sangre vuelve a su ph normal, te da un bajón. Las verduras, sin embargo, son alcalinas –como las pilas- y aportan hidratos de carbono de metabolismo lento y estable. También son apropiados para la preparación de la limpieza hepática los frutos secos, el aceite de oliva y el limón (que alcaliniza).

Esta conversación me decidió a sumar la experiencia de limpieza hepática, probando la reacción de mi organismo ante una dieta crudívora, a la apuesta vegetariana de aumentar, este verano, los productos de huerta (verduras y frutas de temporada, en plenitud de nutrientes, vitaminas y minerales).

(Sigue en pag 18)

A pesar de que el mes de julio ha sido tremendo de trabajo y agosto no apuntaba diferente, empecé el 12 de agosto. Mi dieta actual es ecológica y prácticamente ovo-lacto-vegetariana, aunque dos o tres veces al mes incluyo pescado o carne (ecológica). Al iniciar la cura suspendí la proteína animal, las legumbres, el kéfir del desayuno, el queso del final de algunas comidas y el pan integral con levadura madre (lo que más me costó). Me pareció demasiada renuncia quitar las frutas.

El orden de ingesta para aprovechar bien los nutrientes sería: frutas, 2 platos de verduras crudas y, si acaso, algo de verduras cocidas, acabando con frutos secos. En el desayuno más simple: frutas diversas, pepino en rodajas y un tomate con aceite de oliva. No había mucha variación entre comidas y cenas pero sí dentro de cada comida con una ensalada como plato central, aliñada con aceite de oliva y vinagre de sidra en la que incluía algas –que aportan minerales bioasimilables en cantidades superiores a otros alimentos- maceradas con limón y ajedrea o albahaca o hierba buena.

La primera sensación fue positiva. Me gustaba (es importante disfrutar con la comida) y no me quedaba con hambre. Según avanzaban los días, llegaba sin hambre al plato de verdura cocida. Al masticar mucho más los alimentos por ser crudos, la sensación de saciedad llegaba antes. Tomaba en total 4 platos y un puñadito de frutos secos (sin sal y, sin tostar –al calentar las grasas se degradan-) de postre. En segundo lugar, podía mantener la actividad y hacer deporte a diario. En tercer lugar, aunque estaba con una menstruación abundante que se prolongó durante 8 días no me sentía debilitada por la hemorragia como otras veces. Todo lo contrario, lo llevaba bien. Rebasé los 5 días porque no me atrevía a hacer la última fase. Moritz recomienda ir a un naturópata para que valore tu carga tóxica con un análisis de iris. Según avanzaban los días y me sentía bien con la dieta, fui ganando seguridad y decidí llegar hasta el final.

El día 28 de agosto -12 días más de los 5 recomendados-, inicié los dos últimos días de limpieza. El método Moritz emplea zumo de manzana o vinagre de sidra o ácido málico para ablandar las piedras. Yo había tomado vinagre de sidra en las ensaladas –y no un litro de zumo de manzana diario-, pero durante 17 días. Desayuné como los días anteriores. Comí algo de fruta y verdura cruda a las 14. A las 14:30 dejaba de ingerir alimentos. A las 18:30, primera toma de sales de Epson (se diluyen 4 cucharadas soperas de sales en ¾ de litro de agua y se dividen en 4 tomas). A las 20:30, la segunda. A las 21:45 me puse una lavativa. Me pareció insuficiente y me puse otra, 15 minutos después. Una vez limpio el intestino, preparé la mezcla de ½ vaso de 200 c.c de aceite de oliva y ¾ de zumo de limón. Me lo tomé al pié de la cama como recomienda Moritz. Me sorprendió que me gustara el sabor porque hay gente que no lo soporta. Me acosté. Eran las 22:30. Aunque tenía mucha expectación porque pueden producirse mareos o nauseas, no pasó nada. Tenía que estar sobre el lado derecho porque si me colocaba sobre el izquierdo me subía el sabor a aceite a la boca-. A las 8:30 de la mañana siguiente me tomé el tercer vaso de sales precedido de 2 vasos de agua porque tenía sed. Luego aclaré con otro sorbo de agua (las sales saben metálicas y me resultaba más desagradable el sabor en cada toma nueva). Volví a la cama, pero poco rato.

(Sigue en pag 19)

Empecé a ver los resultados en seguida. La primera vez que fui al baño salió mucho barro y pocas piedras pequeñas (del tamaño de semillas de sésamo). En las dos siguientes el barro desapareció, había más piedras y algunas de mayor tamaño. A las 10:30 tomé el último vaso de sales. Las evacuaciones siguientes contenían agua y más piedras, hasta la mitad de la tarde. En total expulsé cerca de treinta piedras de diversos colores (verdes, marrones y negras) y tamaños – como semillas de sésamo, pipas de sandía o garbanzos-. No sentí ningún dolor porque el vinagre de sidra las ablanda y las sales de Epson favorecen el ensanchamiento de los conductos.Dos horas después del último vaso de Sales de Epson, puedes empezar a comer, poco a poco lo que el cuerpo te vaya pidiendo. Las cantidades fueron pequeñas durante ese día y un poco más los dos siguientes. Por unos días sentí un cierto rechazo a los sabores fuertes, del vinagre, la cebolla y el ajo crudos e incluso el aceite crudo y el tomate que tanto me habían apetecido.

Seis días después de echar las piedras y 23 desde que inicié la experiencia, siento más salud y energía que antes.. He perdido entre 4 y 5 kilos que rebasaban mi peso normal. Aunque no continuo la dieta crudívora (desde ayer como también cereales, legumbres, pan, huevos y pescado(, la proporción de vegetales crudos supera al resto de alimentos que me apetecen sólo en cantidades pequeñas. Estoy impresionada con los resultados. Después de 15 años de alimentación ecológica, integral y de una dieta casi vegetariana en los últimos 3 años, sin fumar desde hace 10 y tomando sólo ½ vaso de vino tinto en las comidas, es sorprendente la cantidad de piedras expulsadas.

P.G.

AGRICULTURA INDUSTRIAL, AGRICULTURA ECOLÓGICA Y CONSUMO RESPONSABLE.

La agricultura industrial se ha asociado desde el principio con el concepto de "modernización", considerado positivo, en contraposición a las prácticas tradicionales, "obsoletas". Esta "modernización" implica el uso de semillas híbridas y agroquímicos (por lo que la agricultura industrial también se denomina agricultura química). Pero lo que realmente define a la agricultura industrial es que persigue la intensificación de la producción, como en cualquier otro proceso industrial, con lo que la alimentación se convierte en una mercancía y la única condición de la producción alimentaria es obtener cada vez más beneficios económicos.

Pero la agricultura industrial también recibe el respaldo de las administraciones públicas, que apoyan su implementación para dirigir la agricultura al mercado urbano primero y global después, como mandan las políticas capitalistas globalizadoras; y aunque las administraciones públicas han establecido regulaciones con respecto a la protección de la salud de los consumidores a lo largo de todo el proceso agroalimentario, la realidad es que siguen produciéndose crisis debido a la propia dinámica industrial (vacas locas, dioxinas...). La agroindustria de nuevo propone la "modernización" como solución a los problemas que ella misma genera: se aportan soluciones tecnológicas y se externalizan los problemas hacia fuera del sistema productivo y hacia el futuro, con lo que éstos se agravan en lugar de resolverse.

(Sigue en pag 20)

Una consecuencia es que los agricultores son cada vez más dependientes del mercado, no sólo para vender sus productos sino también para obtener suministros. Al consumidor, por tanto, cada vez se le cierran más vías para intentar acceder a productos fuera del circuito de la agroindustria, que además cuenta con un instrumento hegemónico muy importante: la publicidad. La agroindustria se sirve de ella no sólo para vender sino para crear una ideología basada en necesidades, muchas veces ficticias, que se satisfacen consumiendo. Utiliza las opiniones de expertos y las recomendaciones alimentarias de las autoridades para avalar sus productos.

Poco importa la salud de los consumidores ni las consideraciones ecológicas o sociales, porque el hecho es que la mayor parte de la publicidad está dirigida a productos con alto contenido en azúcares y grasas, que además son los más baratos de producir, y cuyo consumo es una de las causas principales del aumento de la obesidad en los países desarrollados.

Volviendo a la intensificación de la producción que persigue la agricultura industrial, ésta ha provocado que la antigua diferencia entre agricultura intensiva y agricultura extensiva carezca ya de sentido.

La agricultura intensiva busca aumentar el rendimiento por hectárea (mayor producción en menos espacio, por ejemplo, una huerta), y la agricultura extensiva busca aumentar la producción aumentando la extensión del cultivo (mayor producción por tener más superficie, por ejemplo, una estepa cerealista, o una dehesa, en que se alternan los usos del suelo). Pero ambas, al incorporar la lógica de la agroindustria y de la competitividad, hacen que su objetivo de aumentar la producción se realice a toda costa. Ya no dependen de la fertilidad del suelo ni de las habilidades acumuladas por los campesinos, ni siquiera de los ciclos naturales o del aumento de la mano de obra.

La tecnología suministrada por la agricultura industrial (como fertilizantes químicos, plaguicidas, invernaderos...) barre los límites "tradicionales" de la producción para asegurar que la productividad sea cada vez mayor, independientemente de otras consideraciones, como la salud de la tierra o de los consumidores. Asi pues la agricultura intensiva y la agricultura extensiva son dos caras de la misma moneda que es la agricultura industrial. En la actualidad, se considera que la agricultura intensiva es la "genuina" agricultura industrial, y sus consecuencias negativas aparecen como el coste necesario para alimentar a una población creciente; por su parte, el concepto de agricultura extensiva ya no se utiliza para los monocultivos sino para una agricultura "tradicional" pero que sólo es asequible a grandes propietarios y es presentada como el verdadero modelo sostenible de producción.

(Sigue en pag 21)

La agricultura ecológica surge en los países occidentales como reacción a los daños provocados por la agroindustria en el medio ambiente y en la salud de las personas. Pero se centra en el rechazo a los productos químicos y al uso de transgénicos y no cuestiona la lógica capitalista, por lo que a veces entra en el circuito mercantilista ofreciendo sus productos en grandes superficies y con precios que sólo pueden permitirse unos pocos. Estas grandes superficies aprovechan la presencia de productos ecológicos en sus estanterías para dar una imagen de responsabilidad corporativa, por lo que podríamos considerar que los emplean como publicidad de empresa.

La agricultura ecológica tampoco integra los problemas de los países empobrecidos. En éstos últimos surge la agricultura de bajos insumos, que además intenta disminuir la dependencia tecnológica de la gran industria. Su versión en los países occidentales es la agricultura integrada, que no sólo sigue sin tener en cuenta la dimensión local y participativa sino que consiente la utilización de agroquímicos (si bien de una forma más "racional") y de fertilizantes químicos, con lo que sigue dependiendo de la industria. Además, la producción integrada se está desarrollando en la UE como el "verdadero" camino para llegar a la producción ecológica: la certificación de "agricultura integrada" por medio de sellos oficiales le otorga un estatus frente al consumidor que le puede llevar a elegir sus productos frente a otros: en cierta forma, es un tipo de publicidad, puesto que los sellos inducen a creer que estamos ante un producto "bueno y sostenible".

Algo parecido ocurre al considerar la agricultura extensiva como modelo de producción sostenible sin más, sin cuestionarse la lógica que hay detrás (un ejemplo lo tenemos en el jamón ibérico; el más cotizado se produce en explotaciones de este tipo).

Sin embargo, la agroecología es un modo de producción enfrentado a la agricultura industrial y también a sus circuitos de distribución global. Está muy vinculada a la agricultura campesina, entendiendola como el producto de la coevolución de los seres humanos y la naturaleza, es decir, se aprovechan los conocimientos acumulados por los campesinos en los distintos sistemas agrarios. Pero también integra la dimensión del consumo, en forma del consumo responsable, como fuerza social que complementa a la producción agroecológica. Así, los consumidores están en permanente diálogo horizontal con los productores promoviendo el apoyo mútuo para producir y consumir alimentos sanos. Esto se traduce en el establecimiento de un precio justo para productores y consumidores, y en la comprensión por parte de estos últimos de las circunstancias a las que se enfrentan los primeros a la hora de cultivar sus productos (problemas meteorológicos, posibles daños por insectos y otros animales...).

El consumidor, pues, deja de ser un agente pasivo: es partícipe del ciclo natural de producción, asumiendo que también hay que respetar la salud del entorno, sin exigir más de lo que el uso racional del suelo puede ofrecer (cada alimento tiene su temporada). La dimensión local (la cercanía física con el productor) también racionaliza el aspecto de la distribución, que con el establecimiento de circuitos cortos garantiza además la frescura de los alimentos. Por último, la asociación de consumidores en grupos de consumo aporta un componente social que permite aunar las fuerzas individuales para crear espacios de autogestión que empoderan a los consumidores frente a la agroindustria. En este contexto es difícil que la publicidad tenga cabida, ya que los parámetros que utiliza, en plena consonancia con los intereses industriales, dejan de tener sentido. En estos términos también desaparecen algunos de los factores que contribuyen a la obesidad, generándose una relación más realista y cercana con los alimentos.

Ana Grandal

Fuente: "Agroecología y Consumo Responsable. Teoría y práctica. Ed. Kehaceres, Madrid 2006. 216 pg. 12 euros,

EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN EL CAMPAMENTO DE VERANO DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y LA A.V. MADRID SUR

Miércoles 6 de Julio de 2011, Colegio Javier de Miguel.

TALLER LÚDICO-EDUCATIVO

Para 50 niños de 6 a 12 años. Contamos con los 5 monitores habituales del Campamento. Empezamos a las 8:30 a prepararlo con la ayuda de los niños y niñas que llegan antes y l@s monitor@s. Los juegos se inician a las 9. Entre 10:45 y 11:15 el desayuno con productos ecológicos.

Objetivo: Trabajar los contenidos de alimentación saludable y ecológica mediante juegos y pruebas de conocimiento de hábitos alimentarios saludables. Promover, mediante el disfrute y estímulos positivos, el aprendizaje de hábitos saludables y el rechazo de la alimentación basura.
Metodología: Dada la diversidad de edades, las preguntas y pruebas que realizamos en los juegos tienen dos niveles para adaptarlos a las distintas edades, pero las actividades serán las mismas y se desarrollaran en paralelo, contando con la ayuda de los monitores del campamento. Realizamos un gran juego de la alimentación con base en el juego de la oca y una gymkhana con 3 o 4 pruebas a resolver. Haremos grupos de 4 o 5, dependiendo del número real de niñ@s y de las edades.

Día de la actividad: Miércoles 6 de julio.

Presupuesto: 150 euros. Incluye materiales y dos educadoras de La Garbancita.

DESAYUNO ECOLÓGICO

Para 50 niños de 6 a 12 años y 5 monitores. Total 55 personas.

El desayuno es la comida más importante del día. Para niños y adolescentes debe contener fruta, lácteos y cereales. El orden de la ingesta también es importante. Para que asimilemos las vitaminas de la fruta, ésta debe ingerirse en primer lugar. Así pasa rápidamente por el estómago (vacío) y llega a la primera parte del intestino donde las vitaminas son absorbidas directamente. Cuando la consumimos al final, como postre, precedida por alimentos más pesados, la digestión ya se ha iniciado y los jugos gástricos destruyen las vitaminas. En ese caso, sólo aprovechamos los azúcares que contiene. Como estamos en verano, podemos sustituir la leche por yogur natural, más refrescante y digestivo. El cereal lo comemos fermentado en un pan chocolateado con harina de algarroba –con más calcio y fibra que el cacao- y aromatizado con manzana, higo seco, ralladura de naranja y miel. Acompañamos el yogur con una cucharadita de miel para endulzar el yogur.

Los chicos y chicas –con el apoyo de l@s monitor@s- se encargan de la preparación del desayuno como conclusión de las actividades lúdico-educativas en las que han participado durante la mañana.

Menú
-1 pieza de fruta ecológica (manzana o plátano, en todo el tiempo, o melón, posible para la 2ª ó 3ª semana de campamento)
-una porción de yogur natural con una cucharada de miel ecológica mil flores
-una rebanada de pan "desayuno y merienda" con mermelada.

Consejo Rector de La Garbancita Ecológica.

HUERTOS ESCOLARES

El huerto escolar constituye una herramienta multifuncional en la actividad pedagógica. Se trata de un espacio educativo dentro del centro de enseñanza en el que se desarrollan valores, actitudes y capacidades que fomentan el respeto entre participantes y hacia el medio natural.

Los objetivos generales del proyecto de huerto escolar son:

1. Potenciar una alimentación saludable y un consumo responsable. Profundizar en la agricultura ecológica.
3. Promover la educación ambiental en la escuela de forma interdisciplinar.
4. Mejorar la relación de los alumnos con su entorno a partir de un cambio de actitudes y valores fomentados por el trabajo en la huerta.

Estos objetivos se conseguirán a través de la consecución de los objetivos específicos:

1. Realizar trabajos prácticos para conocer el funcionamiento del huerto y las necesidades de las plantas.
2. Favorecer la concepción del espacio y del tiempo, a través de la comprensión del ciclo de las plantas, del agua, y de las estaciones.
3. Observar la reconversión de los residuos orgánicos en abono a través del proceso de compostaje.
4. Reutilizar y reciclar materiales para su uso en el huerto.
5. Incentivar buenos hábitos de alimentación.
6. Potenciar el trabajo en equipo de toda la comunidad educativa.

Dentro de la planificación técnica del huerto, se realizará una primera visita técnica al centro educativo con el fin de conocer el espacio destinado para el huerto y los intereses del Equipo Docente y Directivo del Centro Escolar. Ya como parte de la actividad educativa, se desarrollarán distintos trabajos de campo, como la delimitación y preparación del terreno destinado al huerto, colocación del riego, construcción de compostera, preparación de semilleros, transplantes, etc.

(Sigue en pag 25)

Educación Alimentaria en el medio escolar

Como eje fundamental dentro de la planificación educativa del proyecto de huerto escolar se pretende que las actividades que se desarrollen en él intervengan de forma transversal con todas las materias curriculares. Para ello, se mantendrán reuniones con el equipo docente con el fin de adecuar los contenidos propios del proyecto con los de cada materia.

El centro educativo podrá elegir entre varias propuestas de intervención educativa (jornada completa, parcial y extraescolar). El educador ambiental, a parte de la intervención educativa, realizará las tareas de programación de actividades, mantenimiento del huerto, entre otras.

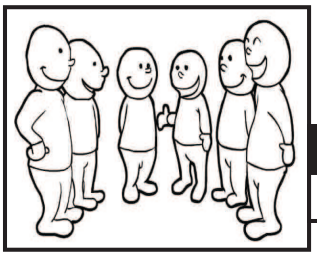
Los destinatarios del proyecto de huertos escolares podrán ser alumnos de educación infantil, primaria, secundaria y bachillerato. Será competencia del centro educativo elegir cuáles son los cursos que van a participar en el proyecto.

Las funciones del coordinador-educador ambiental son: coordinación e integración total de las actividades del huerto con el currículo educativo; asesoría, mantenimiento y suministro de materiales; diseño del huerto y planificación de cultivos; además de funciones propiamente educativas. No obstante, el centro educativo podrá elegir entre desarrollar este proyecto al completo o alguna de sus partes, y por tanto alguna de estas funciones podrá verse modificada.

Como alternativa o complemento al proyecto educativo de huertos escolares, La Garbancita Ecológica también podrá realizar talleres, charlas o actividades puntuales sobre temas específicos en los que quiera profundizar el centro educativo.

Como las posibilidades de este proyecto son muy amplias, lo ideal será mantener un diálogo entre el centro educativo y La Garbancita Ecológica para adecuar el proyecto educativo de huertos escolares a las necesidades propias de cada centro.

"Mar de Tierras"



CUANDO LA HUERTA ECOLÓGICA TRABAJA, EL CONSUMO RESPONSABLE NO PUEDE DESCANSAR

L@s agricultor@s con los que trabajamos habitualmente nos piden que demos salida a sus productos porque, en verano, la huerta está en plena producción. Esto nos coloca en la necesidad de construir unos criterios para responder, en la medida de lo posible, a sus requerimientos (para eso estamos organizando el consumo responsable agroecológico).Estos CRITERIOS deben ser, además:

A) CONSECUENTES con nuestros principios y respetuosos con los principios de los agricultor@s,

B) RACIONALES. Si no hacemos un esfuerzo por aumentar el consumo de frutas y verduras de l@s consumidor@s de La Garbancita en los meses de calor, lo que compremos a uno irá en detrimento de los otros. Esto nos obliga a realizar una campaña (que ya hemos iniciado) de información para que l@s consumidor@s nos responsabilicemos de una contradicción: en verano crece mucho la producción de frutas y verduras y, paradójicamente, disminuye mucho nuestra demanda de alimentos. Esta contradicción sólo se puede resolver organizándonos para que, cuando estemos en Madrid, hagamos el pedido en las cestas básicas que garantizamos durante todo el verano (13 de julio, 27 de julio, 10 de agosto y 24 de agosto).

C) CUIDADOSOS para evitar que la demanda se oriente de forma prioritaria hacia los precios más bajos.

D) TRANSPARENTES. Sin olvidar los precios, necesitamos tener criterios explícitos en nuestras relaciones con l@s agricultor@s.

E) SENSATOS. Podemos crecer algo y mejorar nuestro volumen de compra, pero no podemos resolver el problema de varios agricultor@s ofreciendo el mismo producto en un contexto de ausencias por vacaciones. Sin embargo, podemos jugar con los ciclos temporales. Lo que no podamos comprar a un agricultor, según nuestros criterios de prioridad, en un periodo más corto (julio-agosto), podemos intentar compensarlo en un periodo más amplio (julio-octubre).

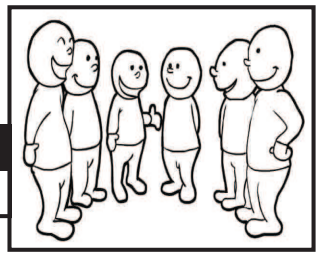
Proponemos como nuestros criterios de prioridad los siguientes:

·-Calidad agroecológica y social de cada agricultor/a. Producción propia o cooperativa, formación de jóvenes agricultores ecológicos, comprensión de los problemas para organizar el consumo responsable.
·-Trayectoria, volumen y calidad de la cooperación entre cada agricultor y la Garbancita.
·-Distancia de cada productor a Madrid, en su doble dimensión económica y ecológica.
·-Proteger más a l@s agricultor@s que tienen vocación de huerta anual.
·-Recursos que tiene cada agricultor para canalizar sus excedentes productivos en su propio territorio.

Nuestro compromiso se concreta en:

·-Mantener nuestra actividad ininterrumpidamente durante la totalidad del verano.
·-Avanzar en la interlocución con nuestros consumidor@s acerca de la situación de los productores en verano pidiéndoles que aumenten sus raciones de frutas y verduras, más saludables y más solidarias.
·-Encuesta a los consumidores pidiéndoles las fechas de su ausencia en Madrid y que, cuando estén, hagan sus pedidos para beneficiarse de la calidad, vitalidad y precios de la dieta vegetal.

(Sigue en pag 27)



·-Modificar nuestros márgenes para equilibrar precios en los casos de concurrencia de agricultor@s con los que tenemos una relación similar. El mecanismo consiste en disminuir el margen de la cooperativa en el producto de mayor precio y aumentarlo en la misma proporción en el de menor precio. Esto permite respetar los mecanismos de formación de precios de cada agricultor y, al tiempo, reducir el peso del precio en la decisión del consumidor. Partimos de que, al conocer de donde viene cada producto, el consumidor toma su decisión de compra de forma más responsable.
·-Componer un calendario de los productos de cada agricultor en las cestas: 13 y 27 de Julio; 10 y 24 de Agosto; 7 y 21 de Septiembre; 5 y 19 de Octubre para poder planificar nuestras compras de la forma más equilibrada y justa posible.
·-Más allá de las diferentes trayectorias y grados de cooperación que tenemos con cada un@ de nuestr@s esforzad@s agricultor@s ecológic@s, nos encantaría satisfacer plenamente las justas demandas de tod@s ell@s. Si somos capaces de superar los problemas de nuestro crecimiento, el año que viene estaremos en mejores condiciones de afrontar el desencuentro entre el campo y la ciudad. La agroecología y el consumo responsable, juntos y cada uno desde su lugar, deben demostrar que l@s campesin@s que optan por la razón, la honradez y el valor, tienen premio.

Consejo Rector La Garbancita Ecológica.
11 de Julio de 2011.

CARTA A LOS AGRICULTORES.

Del Consejo de Redacción de Tachai.
Para: Albano (Ecoeduco), Julián (Quero), Pepa (Aiguaclara) y Gema-Miquel (Fruitalpuntbio),

Desde el año pasado estamos debatiendo entre l@s consumidor@s el problema que representa la reducción de nuestro consumo responsable en verano, dando la espalda a los agricultores ecológicos cuando más lo necesitan.

Abordamos este debate como un trabajo a medio y largo plazo que permita debatir las consecuencias de este problema y sus condicionantes materiales y culturales, a la vez que instituye un cauce de diálogo estable entre consumidor@s-ciudad y agricultor@s-campo.

Una vez iniciado el proceso, nos parece fundamental vuestra participación en esta tarea. Nos gustaría contar con un texto, de más o menos una página, en el que expongáis vuestra opinión sobre los efectos, las causas y los posibles remedios del desencuentro veraniego entre consumidor@s responsables y agricultor@s ecológic@s. Para que salga en el próximo número de nuestra revista "Tachai" necesitaríamos disponer del texto antes del 25 de agosto.

Se trata de abrir una vía de comunicación participativa para detectar, debatir y superar las dificultades que nos vamos encontrando en la promoción de un consumo realmente responsable, condición para el crecimiento de una agroecología realmente responsable. Publicaremos esta correspondencia en nuestra revista y, cuando podamos, abriremos una sección en la web de los GAKs y la Garbancita Ecológica.

En espera de vuestras noticias, recibid un cordial saludo.

RESPUESTA DE PEPA (AIGUACLARA) AL TEXTO DE "CRITERIOS DE SELECCIÓN DE PRODUCTORES CON PRODUCTOS COINCIDENTES"

Buenos días amigas y amigos, estos días estoy en activo pero como hay compañeras de vacaciones, mi trabajo está más centrado en tienda. Ahora tengo un momento para poder comentar vuestro escrito aunque mi comunicación con Nerea sobre estos temas ha sido durante el mes de julio muy fluida.

En primer lugar agradeceros vuestro compromiso con los agricultores de confianza, entre los que nos encontramos nosotros. Como ya os comentamos en la reunión de septiembre/2010 y debido a las bajas ventas en los meses de verano (con más incidencia en agosto)y a las buenas producciones en esta época donde el tiempo nos lo permite. Hemos tenido excedentes de verduras y frutas de mucha calidad.

Esto nos ha llevado a varias conclusiones después de reflexionar durante muchos años, este año ponemos en práctica por primera vez algunos acuerdos con los agricultores de Algua Clara.

1º.- Organizar los ciclos de plantaciones para que las cosechas terminen progresivamente durante el mes de julio, equiparándonos al consumo.
2º.- Crear un espacio entre la finalización de la cosecha y la preparación y descanso de la tierra, los planteles, etc., para bajar el ritmo de trabajo de nuestros agricultores que durante todo el año nos obsequian con sus frutos.
3º.- Poder adelantar plantaciones y conseguir con ello más variedad de producto durante los meses de septiembre y octubre, donde siempre hemos mermado nuestra producción.
4º.- Incorporar a un joven agricultor situado en un microclima con temperaturas un poco más altas, dándole la oportunidad de hacer una producción para el mes de agosto y septiembre de productos de primavera-verano.

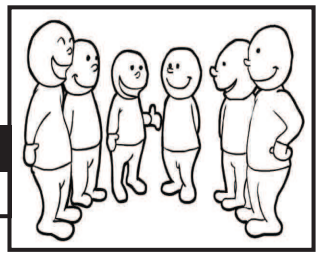
Con todo ello intentamos acoplar las producciones al resultado de nuestras experiencias durante estos años, como os dijimos lo hemos intentado todo (hasta producir para un distribuidor durante los meses de verano). En el verano la gente desaparece!!!!.

Nos gustaría también hacer otra reflexión de nuestra experiencia. Nosotros estamos situados en una zona de tradición agrícola, a partir de la primavera tenemos un clima excelente para plantar y dar buenas producciones. Son much@s los que hacen (para casa), siembran unas cuantas plantas de cada producto, comen ellos y regalan las sobras. Hemos notado un incremento en estas actuaciones debido a la mala situación económica que se está atravesando.

Espero que la reforma y el trabajo de este verano os reconforte y que podáis descansar un poquito

Un gran y amoroso abrazo

Pepa
18 de Agosto de 2011



AL RICO CALABACÍN. ECOLÓGICO, AUTOGESTIONADO Y BARATO.

LA OFERTA ES 2 X 1
EL PRECIO HABITUAL DEL CALABACÍN ES 1,75 EUROS/KG.
EL PRECIO DEL CALABACÍN EN ESTA QUINCENA ES 1,75 EUROS POR 2 KG.
OFRÉCESELA A TUS COMPAÑER@S, VECIN@S Y FAMILIARES

A petición de Julián Ruiz de Quero (Toledo), uno de nuestros principales agricultores, hacemos una oferta para aumentar el consumo de calabacines:

Nuestros argumentos para aceptar y difundir esta oferta son los siguientes:

· En verano, el aporte nutritivo y vital de los calabacines, debido a la mayor insolación, es inmejorable. Sin embargo, su producción es mucho mayor que su demanda. Esto obliga al agricultor a malvenderlos en el mercado convencional, ya de por sí saturado, dárselos a los cerdos o, simplemente, tirarlos.

· En esta segunda quincena de agosto, los calabacines que ofertamos provienen solamente de Julián (Quero-Toledo). Aiguaclara, mucho más lejos (Alberic-Valencia) ha desistido de producir y comercializar en agosto –más allá de los consumidores de su cooperativa- ante las dificultades de vender los alimentos. Ecoeduco (Campo de Cuellar-Segovia) no nos suministra calabacines y FruitalpuntBio (Comarca de Noguera-Lleida) nos vende fundamentalmente fruta y de huerta, sólo sandía y tomate. Esto significa que podemos ofrecer una buena rebaja a los consumidores de La Garbancita favoreciendo a uno de nuestros productores sin perjudicar a los demás.

· Nuestra oferta se enmarca en el diálogo campo-ciudad para buscar soluciones al desfase entre la oferta y la demanda de alimentos ecológicos en pleno verano.

· Dedicar algún tiempo a cocinar y envasar alimentos ecológicos, supone un acontecimiento real -algo más que buenos deseos- en la defensa de nuestra salud, el apoyo a l@s campesin@s, el ahorro en tiempos de crisis, educar(nos) en hábitos de consumo ecológicos y cambiar la sociedad.

· Adjuntamos recetas para cocinar este delicioso -y barato- alimento de temporada, lleno de nutrientes y vitalidad. Podemos, además, hacer conservas de cremas, pisto, escalibada, etc. sin más que esterilizar botes de cristal con sus respectivas tapas, durante dos minutos en agua hirviendo y, posteriormente, una vez llenos hasta el borde y correctamente cerrados, sumergirlos totalmente durante 5 minutos en agua hirviendo, hasta que se sellen al vacío. Quien tenga condiciones puede convertir esta actividad en una experiencia colectiva, divertida y pedagógica para nuestros niñ@s.

· Sin subsidios, créditos, competitividad, ni corrupción, realizamos una actividad económica regida por la cooperación y no por el mercado. Seguiremos ensayando nuevas relaciones campo-ciudad basadas en la autogestión, el diálogo y el apoyo mutuo.

MECANISMOS DE AJUSTE ENTRE LA OFERTA Y LA DEMANDA. (EL PRECIO DE LA SANDÍA RAYADA POR PIEZAS, NO POR KILOS).

En la última Cesta Básica del 10 de agosto de 2011 cambiamos el precio de la sandía rayada. En lugar de precio por kilo pusimos precio por pieza. Lo hicimos a petición de Fruitalpuntbio, asociación de agricultores ecológicos de Lleida que nos suministra fruta de temporada.

La explicación que nos ofreció Fruitalpuntbio para esta oferta fue: a) tienen un exceso de sandías grandes justo cuando el mercado local se reduce porque los consumidores habituales se van de vacaciones y porque, para el mercado local, hacen cestas en las que les viene mejor incluir las sandías pequeñas. b) nos las ofrecen a un precio por pieza, en lugar de por kg para facilitar su salida.

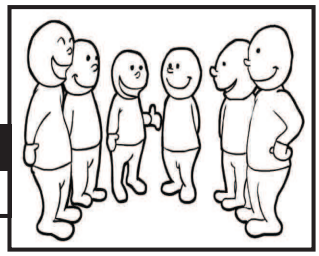
A nosotros nos pareció bien porque les resolvíamos un problema y para nosotros, las sandías de más de 3,5 kg al precio por pieza que nos dieron, resultaba más ventajoso cuanto mayor es la sandía, además de no tener que pesarlas. De esta manera ganábamos todos.

Sin embargo, había otro factor a considerar. También recibimos sandías negras de un productor más cercano del que consumimos verduras durante todo el año, Julián de Quero (Toledo). Por lo tanto, debíamos impedir una competencia por el precio a favor de Fruitalpuntbio y en contra de Julián en la quincena con menos consumidores del año (10 de agosto).
Aunque ambos ofrecían sandías grandes, mantuvimos la posibilidad de pedir medias sandías sólo en el caso de Julián con objeto de que el precio rebajado afectara sólo a las sandías grandes. En nuestra oferta informábamos de que el peso de las sandías rayadas de Fruitalpuntbio sería entre 5 y 7 kg y que quién quisiera sandías más pequeñas optara por medias piezas de sandía negra de Julián (Quero). También optamos por utilizar nuestro margen para disminuir la distancia entre los precios de ambas sandías.

Pero las sandías de Cataluña han venido, sin aviso previo, más pequeñas de lo anunciado. Eso supone que el precio de 4 euros por pieza, que resultaba favorable a partir de 3,5 kg, supone un sobreprecio por debajo de este peso.
Hemos hablado con ellos y nos explican que la campaña de manzana está requiriendo mucha dedicación y que aunque al agricultor asociado que suministra las sandías le pidieron que les enviara las grandes, éste no lo hizo ni informó de ello. Hemos acordado que, para garantizar que no vuelva a ocurrir, nos enviarán sandías superiores a 2,5 kg y el precio seguirá siendo por pieza, pero ahora a 3 euros.

Todas las personas que recibieron sandía rayada a 4 euros por pieza, con un peso inferior al comprometido (3,5 kg) tienen derecho a recibir un abono en su próxima compra de 1 euro. Para incluiros dicho descuento, esperamos vuestra comunicación cuando nos hagáis el pedido de la cesta básica del 24 de agosto.

Consejo Rector de La Garbancita
15 de Agosto 2011



ACUERDOS DEL GRUPO AUTOGESTIONADO DE KONSUMO (GAK) DE ALCALÁ DE HENARES PARA SU CONSTITUCIÓN COMO "COLECTIVO DE CONSUMIDOR@S ACTIV@S".

Este artículo consta de 2 partes, la primera de ellas, el acuerdo del GAK. La segunda contiene, por un lado, el estatuto de consumidor/a activ@ decidido por la asamblea de la cooperativa La Garbancita Ecológica y, por otro, unas notas elaboradas ex profeso para participar en el debate del GAK de Alcalá.

CONSUMO ACTIVO (C.A.) PRIMERA PARTE

A.- CONSUMIDORES ACTIVOS DEL GAK DE ALCALÁ:

Implica que se desarrollan tareas vinculadas con el GAK.
"Mínimo" de tareas: montaje y tabla de ajustes de importe del pedido propio.
Las personas que son C.A. pueden elegir entre las siguientes fórmulas:
1) Con cuota y descuento:

o Abonan la cuota mensual de transporte de 5 € (hagan o no pedido).
o Realizan la tabla individual de ajustes de su pedido.
o Realizan otras tareas relacionadas con la actividad del GAK.
o Abonan 2 € en concepto de cuota mensual como C.A. (*).
o Reciben el 4% de descuento del importe de su pedido.
o Reciben revista Tachai de forma gratuita.

2) Sin cuota ni descuento:

o Abonan la cuota mensual de transporte de 5 € (hagan o no pedido).
o Realizan la tabla individual de ajustes de su pedido.
o Realizan otras tareas relacionadas con la actividad del GAK
o Desde el fondo del GAK se aportan los 2 € como C.A.
o El descuento del 4% del importe de sus pedidos se destina al fondo del GAK.
o Reciben revista Tachai de forma gratuita.

B.- CONSUMIDORES NO ACTIVOS DEL GAK DE ALCALÁ:

o Estas familias, por diferentes motivos, no colaboran con las actividades del GAK.
o Recogen sus pedidos ya montados en el local o fuera de horario, en casa de otro miembro del GAK con quien se haya coordinado previamente.
o Abonan la cuota mensual de transporte de 5 € (hagan o no pedido).
o Realizan la tabla individual de ajustes de su pedido.
o Desde el fondo del GAK se aportan los 2 € como si fueran C.A.
o El descuento del 4% del importe de sus pedidos se destina al fondo del GAK.
o Reciben revista Tachai de forma gratuita.

(Sigue en pag 32)

C.- CONSUMIDORES ESPORÁDICOS:

o Estas familias realizan pedidos ocasionalmente.
o Montan y/o recogen sus pedidos ya montados en el local o fuera de horario en casa de otro miembro del GAK.
o Abonan 2,5 € en concepto de portes.
o Realizan la tabla individual de ajustes de su pedido.
o No reciben la revista Tachai de manera gratuita.

SEGUNDA PARTE

ESTATUTO DE CONSUMO ACTIVO.
Dice La Garbancita Ecológica:

Con el alquiler al IVIMA del local que ocupábamos (La Lavandería) aparece con toda su intensidad la dimensión empresarial de nuestro proyecto de consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular.

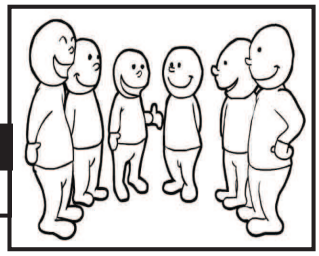
A los salarios, seguridad social, transportes, obras, licencia de apertura y un largo etcétera, se suman 1700 euros mensuales de arrendamiento y comunidad. Ha llegado la hora de la verdad. No crecíamos porque no teníamos local. Ahora ya lo tenemos y no sólo podemos sino que debemos crecer por dos motivos: fomentar el consumo responsable agroecológico y financiar los gastos de la cooperativa. Ahora, la ideología y la economía deben medirse cara a cara y demostrar quién manda en el proyecto.

Actualmente la participación de l@s consumidor@s y amig@s es alta, el 75% del trabajo actual es voluntario. Pero, con el volumen actual de alimentos, las personas dedicadas profesionalmente ya estamos al límite de nuestras fuerzas. Con el crecimiento de consumidor@s, necesitamos que aumente la participación si queremos mantener precios populares para l@s consumidor@s y justos para l@s agricultor@s, así como condiciones laborales dignas para quienes trabajan en la cooperativa.

Necesitamos conjugar en el mismo proceso todas las variables que están sobre la mesa: crecimiento-participación-autogestión-precios populares y justos-condiciones laborales correctas. Para ello proponemos a tod@s l@s consumidor@s una nueva fórmula de pertenencia a la cooperativa acorde con los fines establecidos en nuestros estatutos: CONSUMIDOR/A ACTIV@. Dicha fórmula consiste en lo siguiente:

A) Consumidor@s individuales-familiares-unidad de consumo: con el pago de una cuota mensual de 3 euros y el aporte de dos horas de trabajo quincenal en tareas de la cooperativa, se tiene derecho a la gratuidad de la revista y a un descuento sobre las compras mensuales del 4%. Esta condición es aplicable solamente a una persona, familia o unidad de consumo en un domicilio. En el caso de compras conjuntas para distintos domicilios o para distintas familias, cada uno de éstos tendría que satisfacer la cuota y el trabajo voluntario.
En la primera cesta básica de cada mes se carga el importe de la cuota y se abona el importe del descuento del 4% de esa misma compra. En la segunda compra de ese mismo mes se abona el importe del 4% del descuento correspondiente a dicha compra. (la cuota mensual ya está pagada la quincena anterior).

(Sigue en pag 33)



Los meses en los que hay 3 compras (por ejemplo diciembre de 2010), se procede igual que en la segunda compra. Se llevará un cuadrante con el registro del trabajo voluntario realizado por cada consumidor activo y será condición necesaria para tener derecho al descuento y a la gratuidad de la revista estar al corriente del aporte de trabajo voluntario.

B) Consumidor@s colectiv@s. Consideramos compra colectiva la que supera los 250 euros quincenales para dos o más domicilios.
Con el pago de una cuota de 2 euros por domicilio y el pesado y procesamiento de la compra conjunta para la formación de los pedidos individuales del grupo, se tiene derecho al 4% de descuento sobre el total de la compra y a una revista gratuita por cada cuota individual.
El procedimiento de cargo de la cuota y abono del descuento será el siguiente: Con el primer pedido del mes (si ese mes no se hace pedido no se abona la cuota) se paga la cuota de 2 €. Ese pedido y los siguientes de ese mes tendrán un 4% de descuento que se aplicará en el momento de abonar el pedido.

Consejo Rector de la cooperativa La Garbancita Ecológica.
Octubre de 2010.

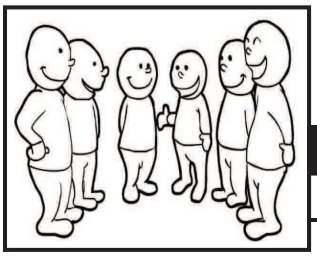
APORTACIÓN DESDE LA GARBANCITA ECOLÓGICA AL DEBATE DEL GAK DE ALCALÁ DE HENARES.

Para comprender la figura del "consumidor/a activo/a" necesitamos una mirada que no se dirija exclusivamente a la cooperativa (sus necesidades económicas, logísticas, de fuerza de trabajo, de apoyos de todo tipo, etc.) ni tampoco a l@s consumidor@s (su volumen de compra, el equilibrio entre lo que se paga de cuota y lo que se recibe como descuento, las dificultades para cuadrar el peso exacto en cada pedido, etc.). Lo importante es la relación que, de forma necesaria, debe establecerse entre agricultores y consumidores para conseguir los fines citados sin que mande el mercado y el capital. Esta relación está al servicio de la seguridad y la soberanía alimentaria para todos, precios justos para los agricultor@s y asequibles para los consumidor@s, participación social, etc. Es decir, hay que mirar a la relación social y no sólo a los individuos -sean éstos personas o colectivos-.

La mirada al conjunto y al proceso en el que estamos, supone atender a aspectos como:

·-El precio, las cuotas y el transporte deben ser adecuados, la calidad buena y el peso exacto.
·-El compromiso y la dedicación a las tareas, razonable y compartido.
·-El reparto de las cargas económicas y de trabajo sea justo.
·-Que sea una solución económica y de calidad para nuestra propia alimentación.
·-Que represente un nuevo modelo de cooperación entre consumidores, capaz de resolver los problemas de infraestructura y de costes, sin pasar por subvenciones, créditos y gerentes profesionales.
·-Que contribuya a producir cultura alimentaria y nuevas formas de participación en una dinámica de consumo responsable anticapitalista.
·-Que la parte más organizada de la Garbancita y los GAKs no escatimen esfuerzos ni costes militantes que requiere nuestro desarrollo.
La mirada de conjunto facilita que valoremos aspectos cualitativos del intercambio entre La Garbancita y l@s consumidor@s. Se trata de un intercambio en el que, si se miran sólo los precios buscando equivalencia, queda oculto más de lo que se ve.

(Sigue en pag 34)



·-Un proyecto social en el que La Garbancita es sólo su dimensión logística, profesional, motivada y eficiente, necesita la complicidad de todos sus integrantes y no sólo de una parte.

·-Es necesario valorar el balance económico entre lo que pagamos por los alimentos, la cuota y el transporte, y lo que recibimos en forma de descuento más la revista Tachai, cuyo precio de venta son 2 euros pero cuyo precio real, si imputáramos los costes ocultos, sería superior a 8 euros.

·-El estatuto de C.A. supone un grado de implicación que requiere un balance social y no sólo económico, colectivo y no sólo individual.

·-No es obligatorio ser consumidor/a activ@, pero quien decida serlo debe comprender que, además de comer sano a precios razonables, para construir un movimiento social de consumidor@s responsables, necesitamos compartir este compromiso.

La cuota es un elemento de compromiso material pero también simbólico. Cuando estudiamos la relación entre cuota y volumen de compra en el caso de consumidores pertenecientes a un grupo, decidimos conscientemente que el volumen de compra en el que se produce el equilibrio entre cuota pagada y el descuento recibido sea de 50 euros mensuales. Eso tiene que ver con un aspecto cuantitativo del compromiso con el consumo responsable que, aún en caso de unidades de consumo de una persona, es muy bajo (25 € cada quincena).

A su vez, este umbral supone un estímulo material para que quien tiene una relación superficial con el consumo responsable, la incremente no sólo por el placer de comer los alimentos ecológicos y experimentar mejoras en su salud, sino también por beneficiarse de un ahorro mayor en su compra global al aumentar la proporción de compra entre los alimentos ecológicos y los convencionales.

Para que La Garbancita asuma salarios de 1000 euros al mes con SS y pague el alquiler y otros gastos, si la media de compra mensual fuera de 50 euros, sería imposible asumir los gastos actuales y tendríamos que cerrar después de haber gastado el capital social en las obras necesarias para legalizar y acondicionar nuestra actividad (60.000 euros aportados por 20 soci@s fundador@s a 3000 euros cada uno que no hemos tocado en año y medio a pesar de la precariedad y la superexplotación a la que se someten gustos@s no sólo las personas asalariadas de La Garbancita, sino otras cuantas que, también precarias y necesitándolo mucho, dedican muchas horas todos los días).

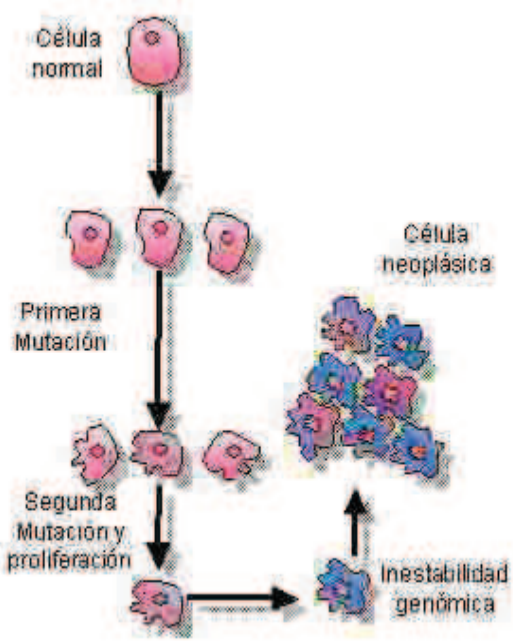
El descuento tiene una clara finalidad económica y política. Se trata de un mecanismo de abaratamiento del precio final de los alimentos. Ningún proyecto de transformación social puede desarrollarse en base al aumento de la productividad y el compromiso de un pequeño núcleo militante.

Es necesario transformar el compromiso inicial de las personas adherentes a ese proyecto. Sin transformar la conciencia de una parte de los consumidores consiguiendo su implicación en el proyecto, no será posible asumir los costes económicos sin subir los precios y el núcleo responsable inicial colapsará. El descuento se inscribe en un mecanismo de formación política -y no sólo económica- de los precios. La motivación ideológica de un/a consumidor/a activ@ -además de la económica, organoléptica y de salud- es la base para la participación, la autogestión y el cambio social.

Consejo Rector

ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL Y CÁNCER.

El cáncer es la principal causa de mortalidad entre la población adulta de los países "desarrollados". A pesar de los gastos millonarios en fundaciones, investigaciones y publicaciones para combatirlo, cada año mata a millones de personas.



Está demostrado que el crecimiento del cáncer en las sociedades modernas se debe a la proliferación de sustancias producidas por la industria química y alimentaria. La incidencia del cáncer en los países "desarrollados" es de 406 casos por cada 100.000 habitantes, mientras que en los países "subdesarrollados" es de 129, la cuarta parte, aunque en estos países la mortandad se produce por enfermedades vinculadas a la desnutrición.

Cada año, 10 millones de personas desarrollan un cáncer en el mundo y 7 millones mueren a causa de esta enfermedad. El problema no para de crecer. En América del Norte hay 10 millones de enfermos de cáncer y cada año 600.000 personas morirán por esta enfermedad (el equivalente de veinte atentados a las Torres Gemelas). El coste económico de los tratamientos a las personas enfermas de cáncer asciende a 180.000 millones de dólares al año (135.000 millones de euros o 22,5 billones de pesetas).

Los poderes públicos deberían prohibir los anuncios de alimentos procesados que se presentan exclusivamente como aporte de energía y con una evidente manipulación publicitaria. Un alimento es un producto que, consumido por la colectividad demuestra, tanto su inocuidad como sus beneficios para la salud. Todo lo que no responda a esta definición, no debería ser considerado alimento y por tanto, ser repudiado. Sin embargo, ante la inseguridad alimentaria creciente, las instituciones del estado no protegen a la población sino a las multinacionales que se benefician de la industrialización, mercantilización y globalización de los alimentos, factores responsables de esta sorda y permanente matanza.

(Sigue en pag 36)

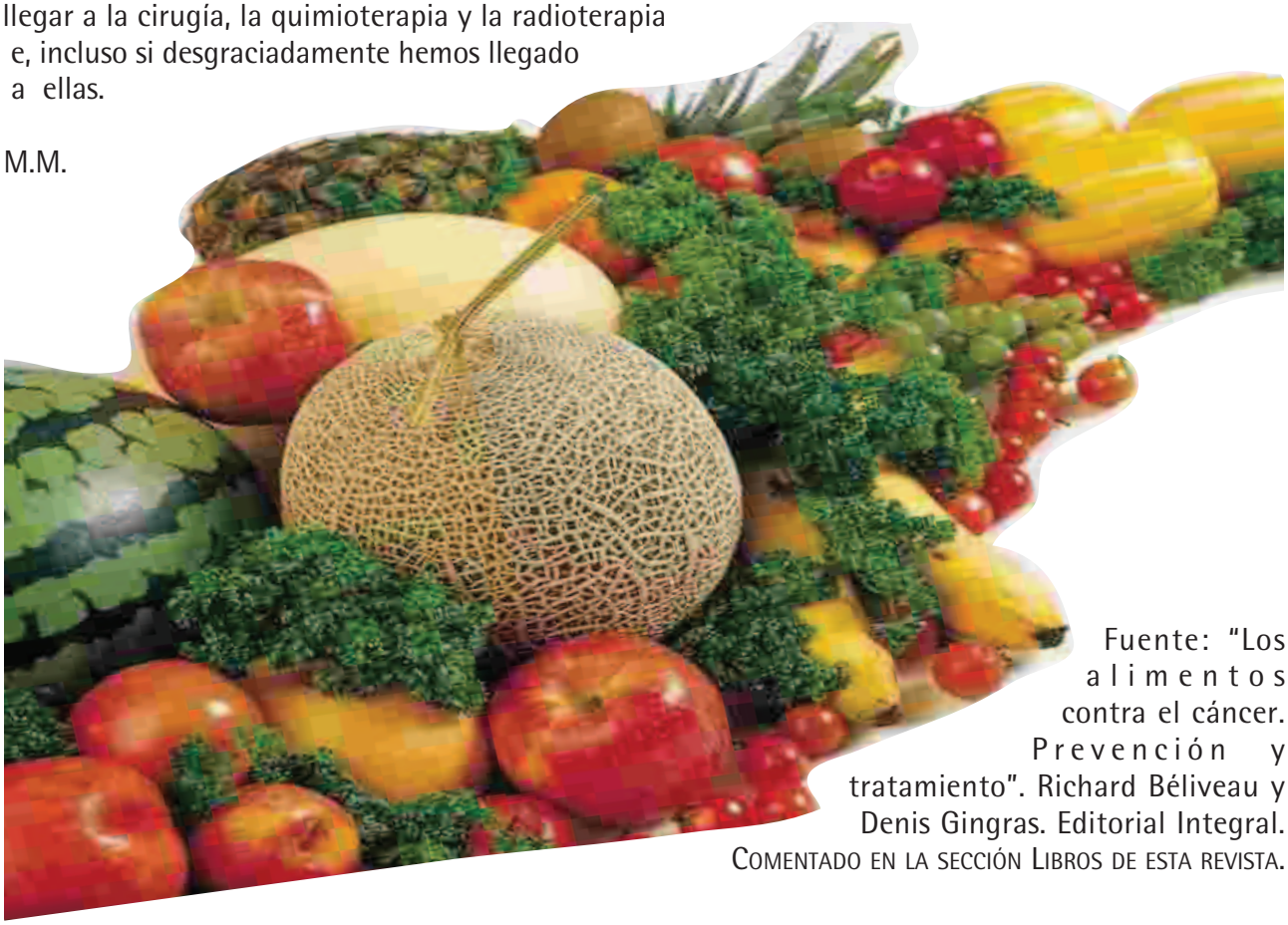
VISTA DEL COMPLEJO INDUSTRIAL QUÍMICO DENOMINADO "EL POLO QUÍMICO DE HUELVA"

El origen del cáncer no es incontrolable. El 90% de la población identifica el tabaquismo como causa del cáncer y el 50% lo vincula con la dieta, aunque no considera que una buena dieta pueda evitar el cáncer.

Los factores incontrolables que producen cáncer son minoría, la herencia genética influye en el 15% de los casos y los rayos ultravioletas en el 2%. En total, los factores incontrolables suman el 17%. Sin embargo, los factores controlables socialmente suman el 83%: la alimentación el 30%, el tabaco el 30%, la obesidad y la falta de ejercicio el 5%, infecciones el 5%, el alcohol el 3%, contaminación ambiental el 2%, las drogas el 2% y otros factores. La prevención del cáncer pasa -necesaria, aunque no únicamente- por la alimentación. La buena alimentación ataca a los tumores en miniatura aparentemente dormidos en nuestro cuerpo. Estas tumoraciones minúsculas están al acecho de las condiciones que les permitan avanzar al estadio de tumor maligno.

Existen alimentos con un gran poder anticancerígeno que reducen los vasos sanguíneos que rodean y alimentan al tumor. El consumo diario de frutas y verduras mantiene controlados estos pequeños tumores. Una dieta adecuada es el mejor tratamiento preventivo para el cáncer. No se trata de una medicina alternativa, sino preventiva y complementaria antes de llegar a la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia e, incluso si desgraciadamente hemos llegado a ellas.

M.M.



Fuente: "Los alimentos contra el cáncer. Prevención y tratamiento". Richard Béliveau y Denis Gingras. Editorial Integral. Comentado en la sección Libros de esta revista.

POLEN TRANSGÉNICO Y ABEJAS, MUNDOS INCOMPATIBLES

En la Unión Europea no está autorizada la presencia de transgénicos en la miel y el polen para consumo humano, a no ser que en la etiqueta indique "producido a partir de organismos modificados genéticamente". Pero la interpretación de esta normativa ha sido puesta en cuestión en Alemania y por extensión, en toda la Unión Europea

En un comunicado del 1 de septiembre, Amigos de la Tierra nos informaba del inminente fallo del Tribunal Europeo de Justicia, previsto para el 6 de septiembre, en relación a la miel de un apicultor alemán contaminada con polen transgénico de Maiz Mon-810 (Ver Boletín de las Comunidades Europeas DO C 24 de 30.01.2010, p.28).

El asunto se remonta a 2005 cuando se detectó la presencia de ADN de maíz MON 810 –en un 4,1 % del ADN total del maíz– y de proteínas transgénicas (toxina Bt) en el polen de maíz recolectado por el Sr. Bablok en sus colmenas. Las únicas opciones que tenía este apicultor eran destruir o etiquetar la miel como transgénica, lo que equivalía a tirarla a la basura, ya que nadie la compraría. Un ganadero que da pienso a su ganado puede elegir con qué le alimenta pero las abejas buscan su propia comida y el apicultor no puede evitar que liben en un campo de maíz transgénico. Por otro lado, la miel contiene polen inevitablemente porque están juntos en la colmena y, en el centrifugado para la extracción de la miel, se mezclan más aún.

El Sr. Bablok tuvo que destruir su producción contaminada y dejar de producir polen para consumo humano. Sus colmenas están a menos de 500 metros de una propiedad del Estado de Baviera donde se han realizado cultivos experimentales de Maíz Mon-810 de Monsanto hasta que, el 17 de abril de 2009, coincidiendo con el día de las luchas campesinas, la oficina federal de protección de los consumidores y de seguridad alimentaria de Alemania, prohibió el cultivo de este transgénico en territorio alemán. A la demanda de Bablok se sumaron después otros cuatro apicultores cuyas colmenas se sitúan entre 1 km y 3 km de los cultivos experimentales mencionados que, aunque no habían tenido análisis positivos, estaban preocupados. El polen de maíz es desplazado fácilmente por el viento y no hay un límite claro de la distancia recorrida por las abejas para conseguir su alimento.

(Sigue en pag 38)

El Tribunal Administrativo de Baviera, en sentencia de 30 de mayo de 2008, falló lo siguiente: "la incorporación de polen de maíz MON 810 exigía autorización con arreglo al artículo 4, apartado 2, del Reglamento nº 1829/2003, (...) porque la miel y los complementos alimenticios elaborados con polen producidos por el Sr. Bablok están modificados sustancialmente como consecuencia de la presencia de polen de maíz MON 810".

Pero, el Estado de Baviera y Monsanto presentaron recurso de apelación aduciendo que no era correcta la interpretación de la legislación europea. El Tribunal de Baviera pidió entonces al Tribunal Europeo de Justicia un fallo "prejudicial" de interpretación de la legislación comunitaria relativa a transgénicos.

Dicho fallo debía abordar 3 ejes: a) Presencia involuntaria y fortuita en productos de la apicultura de polen procedente de plantas genéticamente modificadas que ya no son capaces de reproducirse; b) Repercusiones eventuales en las modalidades de comercialización de dichos productos; c) El concepto de «organismo genéticamente modificado» y de «producido a partir de OGM». De estas interpretaciones debía deducirse si es necesaria una autorización, si puede calificarse como accidental esta contaminación y, en caso de que no lo fuera, cómo resarcir a un apicultor afectado y qué hacer con mieles y pólenes que sean contaminadas a partir de ahora.

Amigos de la Tierra argumentaba, con razón, el 1 de septiembre, que esta decisión tendrá consecuencias para la apicultura europea y, en especial, la española -la más afectada- porque, como recuerda David Sánchez, "en España se cultivan en torno a 70.000 hectáreas de maíz transgénico cada año y se realizan casi la mitad de los experimentos al aire libre con transgénicos de la Unión Europea". El fallo del Tribunal Europeo de Justicia "será clave para la futura legislación europea en lo relativo a etiquetado, responsabilidad por contaminación y distancia entre cultivos transgénicos y colmenas". También interpretaba que "si el Tribunal sigue las recomendaciones del Abogado General, en la línea de proteger los derechos de consumidores y apicultores, las medidas necesarias para evitar la contaminación complicarían el cultivo de transgénicos en Europa".

Las conclusiones del Abogado General YVES BOT, presentadas el 9 de febrero de 2011interpretando la legislación europea eran:

"1) (...) el polen derivado de una planta modificada genéticamente, al ser incorporado a la miel o al ser utilizado como complemento alimenticio, deja de poder cumplir su función en el proceso reproductivo de las plantas.

2) (...) para considerar que un alimento ha sido "producido a partir de [organismos modificados genéticamente]", basta que tal alimento contenga material procedente de plantas modificadas genéticamente. La miel que contiene polen derivado de una planta modificada genéticamente y los complementos alimenticios elaborados con polen de ese tipo, constituyen alimentos que contienen un ingrediente producido a partir de organismos modificados genéticamente. A este respecto, es irrelevante que el material derivado de

(Sigue en pag 39)

una planta modificada genéticamente sea incluido intencionadamente o no en tales alimentos. 3) La presencia no intencionada en la miel de polen derivado de un tipo de maíz, como el maíz MON 810, que ha obtenido una autorización de comercialización (...) y del que sólo se han autorizado algunos productos derivados en tanto que productos existentes, da lugar a que la comercialización de esa miel requiera una autorización concedida conforme al citado Reglamento. Los umbrales de tolerancia no son aplicables."

El Tribunal Europeo de Justicia se pronunció el 6 de septiembre, siguiendo las recomendaciones del Abogado General:

1) El concepto de organismo modificado genéticamente debe interpretarse en el sentido de que una sustancia como el polen derivado de una variedad de maíz modificado genéticamente que ha perdido su capacidad reproductiva y carece de toda capacidad de transferir el material genético. Por tanto, el polen y la miel contaminados no pueden incluirse en este concepto.

2) Cuando una sustancia como el polen -que contiene ADN y proteínas modificados genéticamente- no puede considerarse un organismo modificado genéticamente, productos como la miel y los complementos alimenticios que contienen dicha sustancia constituyen «alimentos [...] que [contienen] ingredientes producidos a partir de [OMG]». Tal calificación puede aplicarse con independencia de que la incorporación de la sustancia en cuestión haya sido intencionada o fortuita.

3) Cuando se precisa autorización y supervisión de un alimento, no puede aplicarse por analogía el umbral de tolerancia para contaminación accidental.

A pesar de que El Tribunal Europeo ha impedido que se considere una "contaminación accidental" no está claro que se vaya a complicar el cultivo transgénico en España como apuntaba Amigos de la Tierra en su comunicado del día 1 de septiembre. Lo que sí es seguro es que se complicará el futuro de la apicultura porque la regulación sobre la responsabilidad –si la hubiere- y la indemnización por daños no es fácil de aplicar cuando el responsable es difícil de identificar, más aún en un país donde se cultiva maíz transgénico a gran escala. Bien lo saben los apicultores valencianos que han sido expulsados de los campos de naranjos para impedir que, con la polinización, le salgan pipos a las naranjas. Esta idea ha desaparecido en el comunicado emitido con COAG y Greenpeace tras el fallo.

Es cuestionable que "El Tribunal de Justicia de la Unión Europea defienda el derecho de una miel "libre de transgénicos" como anuncia el titular del comunicado conjunto Amigos de la Tierra-COAG-Greenpeace. La sentencia dice que la miel transgénica requiere autorización pero no demuestra la imposibilidad, salvo que se prohíba el cultivo comercial y experimental de transgénicos, de proteger la producción de miel y polen de los apicultores que no quieren tener ingredientes transgénicos.

(Sigue en pag 40)

Al exigir una autorización, ha dado la razón a quienes defendemos que los transgénicos conllevan riesgos. Hasta ahora no se contemplaba el consumo de miel y polen con transgénicos. Cuando los transgénicos se introducen en la cadena alimentaria, los riesgos sobre la salud -menos investigados-, deben ser objeto de aplicación del principio de precaución y debería exigir, en cumplimiento de dicho principio, una moratoria hasta descartar tales riesgos. La sentencia se ha quedado un paso antes: sólo obliga a requerir autorización de la miel que contiene polen o proteínas transgénicas. Es, por tanto, una victoria parcial.

Por otro lado, esta "victoria" desde el punto de vista de la seguridad alimentaria, se convierte en un problema para el apicultor que quiere obtener una miel "libre de transgénicos": ¿Hasta qué distancia se considera que viaja el enjambre desde su colmena para delimitar el perímetro de cultivos transgénicos susceptibles de contaminar la miel? ¿Quién se hace cargo de los daños? Por cada kg de miel y polen contaminados, ¿va a pagar Monsanto, los agricultores que libremente deciden sembrar maíz MON-810 o ambos? ¿Cómo se puede establecer el responsable específico en la contaminación en una zona donde cultivan maíz transgénico diversos agricultores? ¿Pagan todos?.

No hay legislación sobre responsabilidad ante la contaminación por transgénicos. Aunque Greenpeace apunta a que, en estas circunstancias, Monsanto debe hacerse cargo, los hechos van por otro lado. En este litigio, el Estado de Baviera que cedió sus terrenos para experimentos de Monsanto, en lugar de aceptar que ha perjudicado a los apicultores, funde sus intereses con Monsanto y en el recurso presentado sólo prevalecen los intereses de esta multinacional.

La sentencia y las preguntas que surgen, al hilo de sus consideraciones, conducen inequívocamente a revisar la legislación europea pero, lejos de demostrar la imposible coexistencia como apuntan algunos, conducen a reformar la normativa para garantizar la libertad de producir con transgénicos -aunque con nuevas limitaciones-, y no la producción libre de transgénicos.¿Se abrirá de nuevo el forcejeo para regular la coexistencia a nivel comunitario de cultivos transgénicos y no transgénicos?

Compartimos la conclusión final del primer comunicado de Amigos de la Tierra: "La única manera real que hay de evitar estas graves consecuencias [para la apicultura] es prohibir el cultivo de transgénicos en España" reforzada en el comunicado conjunto: "Amigos de la Tierra, COAG y Greenpeace exigen al Gobierno que tome medidas urgentes para evitar daños al sector, empezando por la prohibición del cultivo de transgénicos en España.

Por nuestra parte, insistimos:

CULTIVOS TRANSGÉNICOS, NO, NO Y NO.
NI PRODUCIDOS, NI IMPORTADOS, NI CONSUMIDOS.
PROHIBICIÓN TOTAL YA

J.J.

Para más información:
http://curia.europa.eu/jurisp/cgi-bin/form.pl?lang=ES&Submit=Submit&numaff=C-442/09
http://www.tierra.org/spip/spip.php?article1419.
http://www.tierra.org/spip/spip.php?article1424

ENCUENTRO EUROPEO "SOBERANÍA ALIMENTARIA, UNA RESPUESTA A LA CRISIS"

Durante los días 16 a 21 de agosto, la ciudad de Kreims (Austria) ha acogido al Foro Europeo por la Soberanía Alimentaria "Nyeleni Europa 2011".

Este Foro recoge el nombre y el mandato del Foro Mundial de Nyeleni (Malí-2007), de construir alianzas por la Soberanía Alimentaria. El encuentro mundial de 2007 fue organizado por la Vía Campesina, la Coordinadora de Organizaciones Campesinas de Malí (CNOP), la Red de Organizaciones Campesinas y de Productores de África del Oeste (ROPPA), el Comité de Planificación Internacional para la Soberanía Alimentaria con sede en Roma (IPC), el Foro Mundial de Pescadores y Trabajadores de la Pesca (WFF), el Foro Mundial de Pueblos Pescadores (WFFP), la Marcha Mundial de Mujeres, Amigos de la Tierra y la Red para la Soberanía Alimentaria (Ver). El Foro Europeo "Nyeleni 2011" ha sido impulsado inicialmente por la Coordinadora Europea de Vía Campesina, Amigos de la Tierra Europa, Attac Europa, la Marcha Mundial de Mujeres y el Comité Internacional de Planificación para la Soberanía Alimentaria, es decir, las organizaciones europeas o mundiales con sede en Europa que promovieron el encuentro en Malí a las que se añade Attac.

En Kreims se han congregado 400 personas procedentes de 34 países, representando a 120 organizaciones e individuos de la sociedad civil y los movimientos sociales. De España han participado 22 personas representantes de organizaciones agrarias, ecologistas, de consumidores y de cooperación agrupadas en la Plataforma Rural. Han debatido por grupos de trabajo repartidos en cinco grandes áreas temáticas: a) modelos de producción (agroecología, energía, clima, transgénicos, dependencia de las proteínas, biodiversidad...); b) mercados y organización de las cadenas y las redes alimentarias (dominación corporativa de la cadena alimentaria, mercados locales, especulación alimentaria, transparencia, criminalización, solidaridad...); c) condiciones de trabajo y aspectos sociales (trabajadores agrícolas, inmigrantes, renta, salud, acceso a los alimentos); d) acceso a la tierra y otros recursos (primera instalación, financiación, energías renovables, agua, semillas...); y e) políticas públicas (PAC y Desarrollo Rural, políticas de pesca, energía, comercio, ...). Los debates se organizaron por regiones y por sectores (agricultor@s, consumidor@s, ONGs ecologistas y de desarrollo, trabajador@s) que luego se llevaron a plenarios concluyendo en una declaración final.

El comunicado de apertura del Foro marcaba como objetivo principal del encuentro "articular un plan europeo para la soberanía alimentaria basado en los derechos de la población, el potencial y las limitaciones de los territorios europeos y la necesidad de enfriar el planeta y restablecer su regeneración ecológica".

(Sigue en pag 42)

La declaración final denuncia dos grandes fracasos. a) el fracaso del sistema alimentario actual,basado en un "modelo de agricultura industrializada y controlado por un pequeño grupo de multinacionales y grandes superficies de la distribución (...) diseñado para obtener beneficios en lugar de centrarse en la producción de alimentos sanos, justos y buenos para los pueblos"; un sistema alimentario "dependiente de energías fósiles finitas, que no reconoce la limitación de recursos naturales y se aleja de una relación armoniosa con la naturaleza"; b) el fracaso de las políticas agrarias, alimentarias, financieras, energéticas y comerciales tanto estatales, como europeas e internacionales que lo sustentan.

Los delegados responsabilizan de los daños ecológicos y sociales al sistema alimentario y a las políticas públicas: "pérdidas de biodiversidad y fertilidad de la tierra, contribución al cambio climático, empeoramiento de condiciones laborales de agricultores y trabajadores, pobreza rural en el Planeta y hambre para más de 1000 millones de habitantes a la vez que produce un superávit de alimentos que se desperdician o exportan dentro y fuera de Europa compitiendo brutalmente con las producciones locales".

Las conclusiones del Foro "Nyeleni Europa 2011" comienzan denunciando los ajustes estructurales de los gobiernos europeos para "salvar el capitalismo y a sus grandes beneficiarios (banca privada, grupos inversores y grandes corporaciones", constatando que están surgiendo movilizaciones generales "para denunciar los sistemas económicos y de gobernanza que han conducido a la crisis". El Foro Nyeleni Europa 2011 se reclama "movimiento de resistencia y transformación en el terreno de los movimiento sociales preocupados por un modelo de agricultura global reflejo del modelo capitalista que la dirige". Los valores compartidos por las organizaciones y personas participantes en el Foro de Nyeleni son: "respeto a los derechos humanos; libre movimiento de personas pero no de circulación de mercancías y capital porque destruye los medios de vida de las personas; cooperación y solidaridad frente a la competitividad; apuesta por la construcción de sistemas y procesos democráticos libres de la violencia e influencia de las corporaciones y basados en la igualdad de derechos e igualdad de género que contribuirán a la abolición del patriarcado".

El Foro apuesta por un "cambio en la dirección del sistema alimentario basado en los principios de la Soberanía Alimentaria a través de la reorientación de las políticas y prácticas agrícolas y alimentarias"... como "el primer paso, no sólo para el cambio de los sistemas agrícolas y alimentarios sino también para cambiar el interior de nuestras sociedades".

La Declaración destaca entre los participantes del Foro, a los "jóvenes que representan sus luchas y el futuro de la sociedad" porque van a "volcar sus energías y creatividad en hacer más fuerte este movimiento.

Para ello deben ser "capaces de proporcionar alimentos e integrarse en las estructuras y los espacios de decisión".

Los participantes en el Foro se comprometen a "tomar en sus propias manos la responsabilidad del sistema alimentario" mediante:

a) Un trabajo dirigido hacia un sistema alimentario sostenible ecológicamente y socialmente justo de producción y consumos basados en la producción agraria de pequeña escala y en el procesamiento y la distribución alternativos, locales y de temporada, reduciendo el consumo de carne y derivados en la dieta europea mediante educación alimentaria.

b) La descentralización del sistema de distribución de alimentos y acortamiento de la cadena alimentaria entre productores y consumidores.

c) La lucha para conseguir que las políticas públicas garanticen la vitalidad de las áreas rurales, promoviendo prácticas agroecológicas, precios justos para los productores y alimentos seguros y libres de transgénicos para todos.

Concluyen refiriéndose a las políticas públicas. Estas "deben prohibir la especulación alimentaria y el 'dumping' (entrada de alimentos a precio inferior a la producción local)".

En la Unión Europea se debe promover "una Política Agraria y Alimentaria diferente y eliminar la Directiva Europea sobre agrocombustibles".

Con respecto al comercio agrícola internacional apuestan por una "gobernanza global radicada en la FAO y no en la OMC". Finaliza la declaración haciendo un "llamamiento a los movimientos sociales para sumarse en la lucha por controlar nuestros sistemas alimentarios y construir el Movimiento por la Soberanía Alimentaria en Europa".

(Sigue en pag 44)

COMENTARIOS A LAS CONCLUSIONES DEL FORO DE "NYELENI EUROPA 2011"

Compartimos las conclusiones que hemos tratado de resumir. Recogen los problemas del mundo rural y la agricultura familiar y expresan la necesidad de solidaridad y apoyo hacia ellos, precisamente en una coyuntura de crisis a la que contribuye la reforma de la Política Agraria Común (PAC). Por eso, hace un año, las organizaciones iniciadoras de este Foro con la Coordinadora Europea de la Vía Campesina a la cabeza (ECVC), impulsaron una Alianza Europea por una PAC desde la Soberanía Alimentaria –FoodsovCAP en inglés- cuyo referente es la Declaración "Por una Política Agrícola y Alimentaria Común sana, sostenible, justa y solidaria".

A esta declaración se han adherido 3 organizaciones de ámbito mundial, 12 organizaciones de ámbito europeo y 150 organizaciones pertenecientes a los estados miembros de la UE. La organización europea más activa, después de la ECVC –se han adherido 16 organizaciones campesinas-, ha sido Attac, con la adhesión de 8 delegaciones de países europeos. El objetivo de la Alianza Europea "FoodsovCAP" era conseguir un amplio apoyo de ONGs para presionar a los gobiernos de los países miembros, a la Comisión y al Parlamento Europeos ante la reforma inminente de la PAC con el fin de defender la explotación familiar, en franco retroceso con las políticas agrarias y alimentarias globalizadoras a favor de las multinacionales y de la producción industrial de alimentos (ver http://www.europeanfooddeclaration.org/declaration/es).

Este manifiesto no ha sido apoyado por las organizaciones agrarias pertenecientes a la Confederación de Organizaciones Profesionales Agrarias (patronal agraria europea COPA) porque no quieren un reparto social de las subvenciones agrarias ni que se cuestione el modelo de agricultura industrial ya que ambos benefician a las grandes explotaciones.

Pero tampoco tiene la firma explícita de la Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG) que, aunque es un miembro activo de la Via Campesina en Europa –en cualquier comparecencia de Vía Campesina Europa siempre hay un portavoz de COAG- es la única organización agraria europea que pertenece simultáneamente a la Coordinadora Europea Vía Campesina y al COPA.

¿Por qué la COAG sigue en el COPA si está claro que el modelo de PAC que defienden el COPA y la Coordinadora Europea Vía Campesina son contrarios? (ver http://www.eurovia.org/spip.php?article416) ¿Por qué la COAG mantiene esta doble pertenencia cuando el COPA comparte con la patronal agraria española la defensa de los transgénicos y la Vía Campesina Europa pide expresamente la prohibición de patentes y transgénicos? (Ver nota de prensa de la constitución de la Coordinadora Europea de la Via Campesina http://www.llavorsdaci.org/Castellano/Actualidad/Actualidad_Noticias.html) ¿Qué ventajas aporta para la COAG la pertenencia al COPA cuando este organismo defiende los presupuestos de la gran patronal agraria europea?

(Sigue en pag 45)

Las conclusiones del Foro Europeo Nyeleni 2011 destacan la pobreza y el hambre que causan la alimentación industrializada, mercantilizada y global en la población mundial, pero no hay una sola línea sobre los daños en la salud causados por esa misma alimentación global en las poblaciones de los países "desarrollados": obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades autoinmunes, muchas de ellas sustentadas por unos hábitos alimentarios enfermantes inducidos por la publicidad y las multinacionales de la alimentación. Ambas dimensiones de la inseguridad alimentaria son las dos caras de la misma moneda.

Sin denunciar las causas de la inseguridad alimentaria en Europa, la Alianza por la Soberanía Alimentaria se limita a la solidaridad con los campesinos europeos o con otros pueblos pero no promueve, aquí y ahora, la necesaria auto-organización de la ciudadanía en defensa de su derecho a una alimentación saludable, agroecológica y a precios justos, no sólo para los agricultores sino también asequibles para los consumidores. Sin poner el centro de gravedad en la igualdad, reciprocidad y apoyo mutuo de consumidores responsables y agricultores agroecológicos, no podrá construirse un verdadero Movimiento por la Soberanía Alimentaria en Europa.

Quienes trabajamos desde hace 16 años en la construcción del consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular en nuestros barrios y pueblos, en relación directa con campesinos agroecológicos que apuestan por la autoorganización de sus propias redes, sabemos las dificultades que tiene cooperar desde la autonomía de cada parte sin dejar de preocuparse por las necesidades de la otra. Un ejemplo ha sido la campaña que este verano hemos hecho entre los grupos y consumidores de los GAKs y La Garbancita Ecológica para conciliar las vacaciones de los consumidores (en el tiempo que se iban fuera) con el mantenimiento, también necesario, de la compra de alimentos de huerta en la época en que más produce. La logística de La Garbancita no ha tomado vacaciones y, aunque el volumen de compra ha caído al 50%, hemos podido mantener las demandas a 4 agricultores productores de frutas y hortalizas en julio y 3 en agosto, frente a 2 y 1 respectivamente del año anterior. No estamos satisfechos con el resultado, aunque sí con el modesto avance y la forma participativa de conseguirlo.

Compartimos con los participantes del Foro "Nyeleni Europa 2011", la preocupación por los estragos que causan las políticas de comercio global de alimentos de la OMC con la que finalizan su Declaración. También la propuesta de impedir que la OMC controle la producción y la circulación de los alimentos. Sin embargo, la Organización Mundial para la Agricultora y Alimentación (FAO), a la que se le atribuye la defensa de la seguridad alimentaria, aún dependiente de Naciones Unidas, no es una institución ajena a las estrategias del "libre comercio" de alimentos de la OMC, sino la pieza "técnica" que lo hace posible. Desde su creación en 1947, la FAO ha sido y sigue siendo el instrumento para la mercantilización de la agricultura y la alimentación con la penetración de la agricultura industrial y el comercio global de alimentos en los países "subdesarrollados" y con dificultades para soportar las embestidas del capitalismo global y alimentar a su población. Todas las políticas de transformación agraria de la FAO acaban condicionadas a los compromisos impuestos por el Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional para pagar las deudas contraídas por acceder a tal modernización.

(Sigue en pag 46)

En octubre de 2008, redes de consumidores y productores ecológicos del Estado Español iniciamos la campaña "EN DEFENSA DE LA SEGURIDAD Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA. LUCHA CONTRA EL HAMBRE. LA FAO, ¿SOLUCIÓN O PROBLEMA? COEXISTENCIA CON TRANSGÉNICOS, NO, NO Y NO. NI PRODUCIDOS, NI IMPORTADOS, NI CONSUMIDOS. PROHIBICIÓN".

Se trataba de problematizar la reunión que la FAO iba a tener en enero de 2009 en Madrid, impulsada por la ONU y el gobierno español y denunciar la responsabilidad de la propia FAO y otras instituciones internacionales (OMC, BM, FMI, etc.) en el hambre y la crisis alimentaria. Entre otras acciones, la campaña consistió en la publicación de 17 artículos elaborados por colectivos y redes de agricultores y de consumidores sobre el papel de estas instituciones internacionales (Ver Campañas en www.nodo50.org/lagarbancitaecologica).

Probablemente, postular a la FAO como solución y no cuestionar el papel contradictorio de dicha agencia en el sistema alimentario global, tiene que ver con la relación institucional que mantienen algunas organizaciones impulsoras del Foro "Nyeleni 2007" y de "Nyeleni Europa 2011". El Comité Internacional de Planificación para la Soberanía Alimentaria -mediador entre organizaciones campesinas y ONGs con la FAO- se felicita en su web por los buenos acuerdos a los que han llegado con la FAO desde enero de 2003 para hacer un seguimiento -con la participación de las organizaciones sociales- sobre la consecución del derecho a la alimentación, los enfoques agroecológicos en la producción de alimentos, el acceso y control local de los recursos naturales y la incorporación de la soberanía alimentaria en el comercio agrícola. (Ver www.foodsovereignty.org).

Estas ambigüedades nos conducen a formular una pregunta: ¿Cuánto hay en el Foro "Nyeleni Europa 2011" de movimientos locales de agricultores y consumidores que luchan por el consumo responsable agroecológico, el comercio local y la soberanía alimentaria y cuánto de la necesidad de las ONGs en consolidar su papel de mediadoras con las instituciones internacionales?
El Foro, en un ejercicio de transparencia, informa de la procedencia de su financiación aunque no de su cuantía ni del peso de las subvenciones institucionales. Junto a 19 organizaciones europeas –entre ellas Attac-Francia, Amigos de la Tierra-España y Entrepueblos (ONG española)- y 16 organizaciones austríacas, participa la Dirección General de Agricultura de la UE.

Un encuentro europeo de organizaciones sociales para cuestionar el sistema alimentario global, las políticas públicas y proponer la implicación de los movimientos sociales en poner límites a este sistema, es una buena noticia. Pero, las contradicciones señaladas apuntan a un peligro. No está claro que sirva para impulsar un movimiento por la soberanía alimentaria autónomo de unas instituciones claramente subordinadas a la globalización alimentaria y cómplices de la inseguridad alimentaria global. Es necesario trabajar por los objetivos de este movimiento a escala local y vigilar la evolución de estas ambigüedades.

Pilar Galindo

CRISIS ALIMENTARIA, CRISIS TOTAL Y MOVIMIENTOS SOCIALES

Tras generar beneficios incalculables, los excesos de los mercados inmobiliarios y financieros han exportado su crisis al resto de la economía y trasladado sus daños a toda la sociedad a través del estado.

Ante la crisis económica y la pérdida de rentabilidad de los mercados cuyas burbujas han explotado, enormes masas de capital se mueven libremente por el mundo en busca de nuevas oportunidades de negocio. De la mano de entidades financieras y de fondos de pensiones con millones de cuenta-corrientistas, estos capitales desembarcan en el mercado de materias primas alimentarias, como el trigo, la harina de maíz o la semilla de soja.El crecimiento de estos mercados no guarda relación con los cambios en la oferta y la demanda de los alimentos sino con la alteración artificial del precio de los mismos. El aumento de la demanda de las acciones de las empresas alimentarias, eleva el precio de éstas y dicha elevación se transmite al precio de los alimentos. El resultado es una nueva burbuja que produce beneficios escandalosos, pero también pobreza y hambre para mil quinientos millones de personas que gastan en comer casi toda su renta mensual.

El hambre creciente no se debe a causas desconocidas sino que forma parte del "progreso capitalista". El capitalismo es el sistema que más hambre ha producido en la historia de la humanidad. Es cierto que nunca ha habido tantos ricos, pero a costa de la producción masiva de pobres. La causa principal del hambre es el espíritu del capitalismo que persigue el crecimiento por el crecimiento, el beneficio por el beneficio y la imposición del interés privado sobre el interés general.

El culto a la tecnología, la competitividad y la globalización es el caldo de cultivo para que la producción de capital tenga más derechos que el trabajo, los cuidados, la alimentación, la salud, la educación, la cultura, la naturaleza, la política y la dignidad humana. Los regímenes parlamentarios de mercado han convertido a la democracia y a la izquierda en instrumentos del capitalismo.

(Sigue en pag 48)

Estamos ante una CRISIS TOTAL: ECONÓMICA (destrucción masiva de recursos productivos, en particular, fuerza de trabajo); LABORAL (explotación, precariedad y desempleo de masas); SOCIAL (pobreza y exclusión galopantes); ECOLÓGICA (contaminación, cambio climático y destrucción de la biodiversidad); SANITARIA (epidemias y pandemias constantes); POLÍTICA (privación generalizada de derechos, libertades y garantías jurídicas y procesales); DEMOCRÁTICA (el gobierno está en mano de financieros y especuladores y la izquierda se confunde con la derecha); CULTURAL (los medios de comunicación y el sistema educativo están al servicio de la reproducción de este desorden social); ÉTICA (el individualismo y la competitividad disuelven la naturaleza social de las personas). La crisis actual contiene un síndrome en el que las terapias que mejoran unos síntomas empeoran el resto y agravan al paciente. Por eso es necesario ir a la raíz de los problemas. La contradicción no se da entre sanear las cuentas del estado para que la economía crezca o fomentar el crecimiento económico para sanear las cuentas del estado, sino entre una economía al servicio de la sociedad y una sociedad al servicio de la economía.

Ante la violencia de la economía de mercado y la impotencia o complicidad de la clase política, la sociedad organizada empieza a aparecer en escena para privar a los enemigos del pueblo de su libertad para disponer de los derechos y la dignidad de todos. Las movilizaciones contra la privatización de la educación y la sanidad, el despido libre, los desahucios y los derribos, la inseguridad alimentaria, la violencia contra las mujeres, el racismo y la modificación arbitraria de las leyes por la clase política y judicial, son el territorio de la confluencia de todos los movimientos sociales en un movimiento de masas unitario, democrático y pacífico que detenga esta dinámica y abra nuevos horizontes constituyentes. El consumo responsable agroecológico en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria tiene que responsabilizarse de las dimensiones ecológicas, sociales y políticas de la producción y el consumo de alimentos, aportando su energía a este movimiento. El próximo 16 de octubre es el Día mundial de la Alimentación. Desde la iniciativa en barrios y pueblos, debería desplegarse una actividad de estudio, debate, comunicación social y movilización que, desde dentro del movimiento 15-M, confluyera este día en un acto de protesta contra el hambre, la comida basura, las multinacionales alimentarias y sus científicos y políticos jornaleros, capaz de poner en pié un potente movimiento de consumidores responsables agroecológicos en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria.

Garbanzo Negro

CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLOGICO. PROBLEMAS Y SOLUCIONES.

En los meses de Julio y Agosto los agricultor@s ecológicos que no entran por el aro de las exportaciones y las grandes superficies se enfrentan a una frustración añadida: sus consumidor@s habituales reducimos drásticamente nuestra compra de alimentos frescos. Dicho de otra manera, cuando más produce la huerta más nos desentendemos de ella.

En las ciudades justificamos con una explicación fácil este hecho traumático para el campo: "nos vamos de vacaciones". Sin embargo, si en verano comemos todos los días y son raros los que se van dos meses de vacaciones, ¿cómo se explica que los colectivos de consumidor@s responsables que mantienen el tipo todo el año reduzcan su consumo al 50% en Julio y al 25% en Agosto?

Los "consumidor@s responsables" repudiamos el individualismo de los "consumidores convencionales" que, con su dinero compran libremente en el mercado global los alimentos que les apetece, sin preocuparse de los kilómetros que han viajado, si son de temporada y en qué condiciones sociales, sanitarias y ecológicas se han producido. Pero nuestro comportamiento desconsiderado en verano no nos sitúa muy lejos de aquellos a quienes miramos por encima del hombro.

Las únicas informaciones explícitas de los alimentos convencionales son su precio y su estética, quedando sus propiedades ecológicas, sociales y nutricionales en la penumbra. En el caso de los alimentos ecológicos hay una mayor información de sus propiedades nutritivas y productivas pero no de la escala de su producción, la distancia entre producción y consumo, si es de temporada y si se comercializa por circuitos "responsables" o por multinacionales.

El subdesarrollo y la inestabilidad del consumo responsable agroecológico tienen mucho que ver con el subdesarrollo cultural de la mayoría de los consumidor@s de alimentos ecológicos. Esto explica porqué el motor de la producción ecológica en España depende de la exportación y de las multinacionales del negocio alimentario.

(Sigue en pag 50)

¿Qué clase de consumo responsable es el que se divide por dos cuando la producción de alimentos ecológicos se dobla? Si aparentamos hacernos cargo de nuestros esforzados agricultor@s (al igual que ellos se hacen cargo de nosotr@s), debemos encargarnos de sus necesidades y cargar con ellas en mayor medida en que lo hacemos.

Much@s de l@s agricultor@s, ganader@s y transformador@s ecológic@s con los que trabajamos, apuestan por circuitos de comercialización cortos y conscientes. Por eso son muy vulnerables al depender de nuestras debilidades e inconsistencias.

No buscamos la culpa sino la comprensión de las causas de los problemas para solucionarlos. Por eso nuestra investigación nos conduce a formular algunas hipótesis:

a) El crecimiento de mercados locales de alimentos ecológicos necesita la incorporación de una dimensión cultural y crítica en l@s consumidor@s. Esta dimensión exige tareas estables de estudio, elaboración, difusión, debate, formación, comunicación, participación y organización. L@s nuev@s consumidor@s responsables deben conocer todas las dimensiones de su opción alimentaria.

A este esfuerzo se añade la necesidad de garantizar la estabilidad, orden, calidad y vitalidad de los alimentos, así como el respeto a agricultor@s y consumidor@s. A todo ello hay que añadir las dificultades que acarrea el crecimiento.

Para nosotros, es fundamental hacer todo esto desde la autonomía respecto al estado, la iglesia, los partidos, las subvenciones y los bancos. Este es un camino difícil pero transitable con experiencia, redes sociales, educación alimentaria, cooperación y organización. En todo caso, tras 16 años de actividad con muy pocos resultados, el impulso de un movimiento de consumo responsable agroecológico y autogestionado, con una dimensión empresarial propia, nos parece el único camino para un crecimiento sano de los mercados de cercanía. Lo estamos recorriendo con la ayuda de una logística propia de los GAK´s. La Garbancita Ecológica es una cooperativa sin ánimo de lucro que da soporte a los colectivos de consumidor@s, atiende a consumidor@s individuales y avanza, desde la educación alimentaria, la participación de l@s consumidor@s responsables en las tareas logísticas y en los MMSS.

b) Nuestros circuitos de comercialización actuales son escasos, pequeños y precarios. Se trata de consolidar estos circuitos mejorando su dimensión económica, logística y cultural. Si lo conseguimos y crecemos, l@s agricultor@s tendrán que hacerse cargo de nuestra demanda y recorrer su camino (algun@s ya lo hacen), construyendo redes de productor@s en las que la productividad de cada un@ de ell@s dependa de la cooperación de tod@s

c) Alimentos tan dañinos como la coca cola, las chuches, la "comida basura", la bollería industrial, los snacks y también inocentes frutas y verduras cargadas de químicos y carne cargada de antibióticos y hormonas, tienen perfectamente resuelta su distribución.

(Sigue en pag 51)

Por el contrario, la producción y el consumo de alimentos saludables, vitales y solidarios carecen de canales de distribución propios porque su construcción exige algo más que ideología, jornadas y subvenciones. Llevamos muchos años en manos de una demanda culta pero individualista y de unas vanguardias más preocupadas por comer sano o por sus propias carreras personales que por superar los problemas de crecimiento del consumo responsable agroecológico. Estos problemas no sólo se presentan en l@s consumidor@s del medio urbano, sino también en l@s productor@s y consumidor@s del rural.

Los colectivos responsables más veteranos en la relación directa con agricultores ecológicos debemos ir más lejos. Mantener en ratos libres, la compra de ocho o diez familias que ya tienen su agricultor ecológico particular, es necesario pero no suficiente porque el 85% de la producción alimentaria ecológica se vende fuera del país y el 15% restante es tan volátil como nosotr@s.

Para que los agricultor@s ecológic@s apuesten firmemente por el mercado interior y los circuitos cortos de comercialización sin temor al suicidio, es necesario que nuestra demanda sea más grande, más firme y más dinámica. Esto supone una enorme acumulación de problemas. Cuando demostremos que somos capaces de resolverlos aumentando el número de consumidor@s y los volúmenes de alimentos, podremos pedir a l@s agricultor@s que realicen los esfuerzos necesarios para atender nuestra demanda.

Este crecimiento es simétrico a la seguridad de comercializar su producción en condiciones dignas y, en algunos casos, al crecimiento de la misma. En ese momento, l@s agricultor@s tendrán que afrontar los problemas de planificación, logística, financiación y cooperación que, vinculados al crecimiento del consumo responsable no pueden resolverse igual que si estuvieran vinculados a la exportación, los distribuidores comerciales o los consumidor@s individual@s aislad@s que les compran directamente sin más compromiso. Aquí está todo por innovar, ensayar, debatir y construir mediante el apoyo mutuo de quienes quieran recorrer este camino.

e) En este camino tenemos al acecho el mercado y sus principios: competitividad, eficacia y crecimiento económico por encima de todo. La única vacuna contra esta pandemia consiste en administrar la tensión entre economía, sociedad y naturaleza, ajustando los discursos que pronunciamos con la práctica que realizamos.

A este modelo de consumo responsable agroecológico nosotros le llamamos anticapitalista pero no obligamos a nadie a que piense lo mismo. Luchamos por erradicar de nosotros mismos el doble lenguaje y proponemos a nuestros consumidor@s que se sumen al consumo responsable agroecológico con todas sus consecuencias, por la calidad, el precio y las propiedades sociales de nuestros alimentos y, quien lo desee, también por la ideología.

(Continuará).

A. M.

LA GARBANCITA ECOLÓGICA EN LAS FIESTAS DE MADRID SUR.

La Garbancita Ecológica participó de nuevo en las Fiestas de Madrid Sur el 22 y 23 de Junio de 2011, con dos actividades: Taller para niñ@s -en la Plaza del Cine- y un taller para adultos sobre "Alimentación, consumo y salud", que se celebró en el Centro Cultural Paco Rabal. En el Taller de adultos contamos con la colaboración de cuatro consumidores, dos de ellos participando con sus hijos representando escenas cotidianas.

El taller para niñ@s contaba con dos invitadas que animaron la actividad en el parque: Chucha Devil y La Garbancita.
Chucha Devil entró en escena repartiendo chuches por doquier a l@s niñ@s asistentes, hablando de lo dulces y ricas que están. Pero La Garbancita estaba cerca y dijo algunas verdades sobre los argumentos tentadores de Chucha: las chuches se comen pero no son alimentos, generan hábitos inadecuados y producen enfermedades.
El secreto para estar sano y feliz es comer frutas de temporada, muy variadas, con todas sus vitaminas... que nos previenen de enfermedades y nos permiten correr, saltar, cantar, nadar, montar en bici... y no estar enfermos como nos ocurrirá de seguir tomando tantas chuches...

(Sigue en pag 53)

¿Qué hicieron los niñ@s para convencer a Chucha? ¡¡le cantaron una canción!!

TOMA MUCHA FRUTA, MUCHA FRUTA FRESCA,
TOMALA Y DISFRUTA EN CADA MERIENDA.
PUEDES EXPRIMIRLA PARA HACERTE ZUMO,
PUEDES COMPARTIRLA CON MÁS DE UNO.

Después de cantar tod@s junt@s corrimos con "La semilla contaminada" y con el colorido paracaídas terminamos jugando y saltando en "La Huerta de Juanita".

Juanita es una agricultora ecológica que sabe distinguir muy bien a sus visitas. Recibe encantada a los niños y niñas que disfrutan comiendo alimentos ecológicos de las grandes multinacionales que se acercan a su huerta para comprarle toda la producción.
Los niños y niñas participantes eran verduritas de la huerta de Juanita que se ocultaban debajo del paracaídas multicolor -símbolo del esplendor de la huerta-, cada vez que llegaban estos vampiros multinacionales.
Como recuerdo y despedida, todos l@s niñ@s se llevaron una pequeña lechuga en un semillero, "procedente de la Huerta de Juanita", para cuidarla en casa.

LOS GAKS Y LA GARBANCITA ECOLÓGICA UN AÑO MÁS...MOJÁNDOSE EN LA BATALLA NAVAL.

Un año más, los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica participamos en la Batalla Naval de Vallecas para mojarnos por el consumo responsable agroecológico y en contra de la privatización del agua.

(Sigue en pag 55)

Comenzamos por la paella que ofrece la Cofradía Marinera de Vallecas.

En la salida de la Batalla Naval en el Bulevar.

Sumando contenidos a la Batalla...¡No a la privatización del agua! ¡Por un Consumo Responsable Agroecológico!

(Sigue en pag 56)

Preparados, listos...YA!!! Agua va!!

Alguien le ha pillado desprevenida...

Vallecanas y vallecanos... ya mojados. Algunos con ganas de seguir en la "Zona Húmeda" de Payaso Fofó.

(Sigue en pag 57)

Final de trayecto: Calle Payaso Fofó con las cisternas.

Secándonos al sol. La batalla... continúa.

CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO, POR LA SEGURIDAD Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, Y MOVIMIENTO 15-M.

La fuerza del movimiento popular conocido como 15M radica en su capacidad para expresar todo lo que la clase política y la izquierda institucional mantienen oculto: la participación y la organización del conflicto social oceánico que se encuentra disperso y marginalizado.

La confluencia de todas las reivindicaciones populares en dicho movimiento es un objetivo a conseguir entre tod@s.

Los tres documentos siguientes informan de los debates internos que las redes y colectivos de consumo agroecológico están realizando para aportar su fuerza al movimiento 15M y recibir la de dicho movimiento.

CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO (GAKs) Y MOVIMIENTO 15-M DE VALLEKAS

8 de julio de 2011

PROPUESTA

-Formar un grupo de trabajo: "Por un consumo responsable agroecológico. En defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria" dentro del Movimiento 15-M de Vallecas.

-Convocar el próximo día de C.B. (Miércoles 13/VII/2011) a consumidores de Vallecas, consumidores activos, Casa del Arbol, cooperativistas y amigos, a la hora del desayuno (9:30) en el GAK de La Lavandería para debatir esta propuesta.

-Incluir en esta Asamblea informe y apoyo a la Batalla Naval 2011 (17-VII-2011). Informe de Ana (y Clara) que nos representan en la "Cofradía Marinera": a) idear mensaje sobre Consumo Responsable Agroecológico y forma de transmisión en la Batalla Naval. b) Acudir a la próxima reunión de la Cofradía Marinera (jueves 14 a las 19 horas). c) Vender los pins y bonos de paella asignados. d) Poner carteles en los lugares y centros que podamos. e) asumir alguna tarea organizativa que se nos solicite durante la Batalla Naval.

OBJETIVOS DE ESTA PROPUESTA

-Apoyar al movimiento 15-M y recibir su apoyo.
-Fomentar el Consumo Responsable Agroecológico en Vallecas.
-Realizar actividades de formación y comunicación social acerca de la agroecología y el consumo responsable en Vallecas.
-Realizar acciones de información y protesta contra el aumento del hambre en el mundo y de las enfermedades por exceso y toxicidad de los alimentos debido a los abusos de las multinacionales y la pasividad cómplice de los políticos.

(Sigue en pag 59)

METODOLOGÍA

-Debatir en cada colectivo la propuesta de sumarnos al Movimiento 15-M de nuestro barrio desde el consumo responsable agroecológico.
-Acudir a una reunión del Movimiento 15-M para proponer nuestra inclusión y nuestras iniciativas.
-Organizar colectivamente actividades para el barrio desde el respeto a la identidad y la autonomía de colectivos y personas.
-Información del funcionamiento y las actividades de cada colectivo de consumo responsable agroecológico (Productor@s y Consumidor@s).
-Posibles charlas, talleres, video-forum, "performances" y otras actividades en zonas, colectivos y asociaciones del barrio:
-Seguridad y soberanía alimentarias.
-Comida y mujeres: Soberanía alimentaria y género.
-Enfermedades alimentarias. Prevención y curación por los alimentos.
-Comida basura. Qué es y cómo combatirla.
-Jugando a la educación alimentaria con niños y niñas.
-Agroecología. ¿Qué es?. Consumo Responsable ¿De qué se responsabiliza?
-Amenazas de la globalización alimentaria: transgénicos, plaguicidas, epidemias, virus mutantes, síndromes de inmunodepresión, obesidad, diabetes, cáncer, cardiopatías, estreñimiento, etc.

El Grupo de Trabajo de Medio Ambiente de Vallekas, reunido el día 2 de agosto de 2011, acuerda secundar la propuesta incluida a continuación y convocar una reunión para impulsar el consumo responsable agroecológico en Vallekas, el martes 13 de septiembre de 2011, a las 20 horas en el Parque Azorín.

PROPUESTA DEL GRUPO AUTOGESTIONADO DE KONSUMO (GAK) DE LA LAVANDERÍA AL RESTO DE GAKs, COLECTIVOS DE CONSUMO Y PERSONAS INDIVIDUALES DE VALLEKAS INTERESADAS EN IMPULSAR EL CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO DESDE LA ASAMBLEA POPULAR DE VALLEKAS DEL MOVIMIENTO 15-M.

27 de Julio 2011.

Nos sumamos al Movimiento 15 de mayo desde una actividad social POR UN CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO. EN DEFENSA DE LA SEGURIDAD Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA. Proponemos formar un grupo de trabajo unitario que una a todas las personas y colectivos de Vallekas comprometidos o interesados en esta actividad en condiciones de horizontalidad y autogestión.

Solicitamos al Grupo de trabajo de Medio Ambiente que facilite la convocatoria de una reunión a la que sean expresamente invitadas todas las personas y colectivos interesados.

A título informativo, como complemento a nuestra propuesta, para el "espacio para el fomento del consumo responsable" de la web de la Asamblea de Vallekas, incluimos una breve información sobre el movimiento de consumo responsable del que formamos parte.

(Sigue en pag 60)

Los **GAKs** somos una red de colectivos y personas individuales comprometidas con el consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular. Iniciamos nuestra andadura en1996 y, un año después, éramos 8 colectivos en Madrid, uno de ellos radicado en Vallecas, en La Lavandería (C/Puerto del Milagro, 8), al lado de La Torre. Actualmente en Vallecas hay varios GAKs, colectivos de consumidores organizados y más de 100 consumidores individuales vinculados a nuestro proyecto, además de otros colectivos y personas comprometidas con el consumo responsable.

Consumo responsable. Nos responsabilizamos, no sólo de comer de forma saludable, sino también de las consecuencias económicas, ecológicas y políticas de nuestras formas de consumo.

Agroecológico. Defendemos productos naturales, alimentación fundamentalmente vegetal, consumo y agricultura responsables, cercanía, circuitos cortos de distribución, respeto a la biodiversidad, los ciclos naturales y los alimentos de temporada, autolimitación del consumo superfluo, reducción, reutilización y reciclaje. Consideramos que el consumo responsable necesita una producción de alimentos también responsable, es decir agroecológica, con precios justos para l@s agricultor@s y asequibles para l@s consumidor@s.

Autogestionado. Significa participación, transparencia, horizontalidad, formación y autonomía de organizaciones políticas, sindicales y religiosas. Pero también fines sociales no regidos por el lucro ni sostenidos por las subvenciones.

Popular. Alimentos saludables no sólo para las minorías cultas con poder adquisitivo, sino para toda la población. Trabajamos para impulsar dicho consumo en la población mediante la formación y la educación alimentaria en escuelas, barrios, asociaciones y colectivos. Conciencia individual, pero también organización y movilización social.

En 2007, los GAKs crean **la Garbancita Ecológica,** cooperativa sin ánimo de lucro para facilitar la logística necesaria para desarrollar un consumo responsable anticapitalista. Su nombre, **Garbancita,** representa atributos fuertes de nuestro proyecto: semilla, proteína vegetal autóctona, nutritiva, previsora de enfermedades y barata. Su acepción femenina alude al trabajo oculto de cuidados (en este caso la alimentación y la salud) que recae sobre las mujeres. La cooperativa es un colectivo mixto de hombres y mujeres. Dentro de ella, funciona el **Colectivo Feminista "Las Garbancitas".**

El Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA) y **"Tachai"**, la revista bimestral de los GAKs y La Garbancita Ecológica, son instrumentos para la investigación, el estudio, la formación y la comunicación social capaces de impulsar un movimiento social de consumidor@s responsables en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria.

Para más información, puedes visitar nuestra web o escribirnos un correo.
www.nodo50.org/lagarbancitaecologica // lacestabasica@nodo50.org

GAK de La Lavandería, 27 de julio de 2011

CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO Y MOVIMIENTO 15-M

Agosto 2011.

LOS GAKs Y LA GARBANCITA

En algunos barrios los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica participamos en el movimiento 15-M, impulsando la organización de l@s consumidor@s responsables en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria.

Participamos como personas integrantes de GAKs y colectivos de consumo, pero también como consumidor@s individuales, desde la autonomía de cada persona y cada colectivo. La Garbancita Ecológica, además de desplegar una intensa actividad social y cultural, también realiza una actividad económica. Dicha actividad aporta a los GAKs la logística necesaria para un funcionamiento respetuoso con agricultor@s y consumidor@s y para el desarrollo del consumo responsable agroecológico, autogestionado y popular. Esta actividad económica también es una actividad militante porque La Garbancita es un proyecto de economía social (una cooperativa sin ánimo de lucro y al margen de subvenciones), creada en 2007 por los propios colectivos de consumidor@s tras 12 años de funcionamiento, sustentada fundamentalmente en trabajo voluntario.

Se puede decir que esta cooperativa no vende alimentos sino que, a través de la comunicación y la educación social, se los compran sus soci@s, colaborador@s y consumidor@s por 3 motivos: a) la calidad y vitalidad, tanto de los alimentos como de la relación entre agricultor@s y consumidor@s, b) la dimensión participativa, educativa y autogestionada del proyecto y su compromiso con la transformación social, c) los precios, justos para l@s agricultor@s y asequibles para l@s consumidor@s.

En el espacio del movimiento 15-M, es indiferente a quién compran alimentos agroecológicos las personas y colectivos participantes. Lo importante es construir un espacio plural y participativo en el que tanto consumidor@s como productor@s de la zona, impulsen en el barrio la educación alimentaria para el consumo responsable agroecológico y la lucha contra el "libre comercio" de alimentos, responsable de millones de muertes por hambre y por enfermedades alimentarias.

Nos integramos en el movimiento 15-M, al igual que lo hicimos hace 10 años en el Movimiento contra la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra, con un triple objetivo: a) promover el consumo responsable agroecológico en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria, b) hacerlo desde dentro de la sociedad y con fuerza propia vecinal y c) unirnos con todas las personas, colectivos y movimientos que proclaman: "Se va a acabar la paz social, basta ya de capitalismo salvaje y de izquierda domesticada, democracia real ya".

(Sigue en pag 62)

Defendemos la autonomía del movimiento por un consumo responsable agroecológico anticapitalista, y por extensión, la autonomía del movimiento 15-M. Debemos cuidarnos de quienes, defendiendo la globalización, la competitividad, los crímenes de nuestras multinacionales y la Europa del Capital, cortejan al movimiento para utilizarlo con fines electoralistas. También debemos cuidarnos de las iniciativas mercantiles que operan en el mercado ecológico sin más finalidad que hacer negocio ni más títulos que una vaga retórica ecologista. Todas las aportaciones son positivas desde la claridad y la transparencia.

IDEAS A CONSIDERAR Y DEBATIR PARA LA DINAMIZACIÓN DEL GRUPO DE CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO DEL 15-M EN VALLEKAS A PARTIR DE SEPTIEMBRE.

-Propuestas, debate y consenso acerca de las identidades que componen el grupo y sus fines.
-Posibles actividades de comunicación social para los colectivos y personas integrantes. A) Acción directa contra la comida basura y las enfermedades alimentarias; B) Performance sobre la "comida basura"; C) Juegos infantiles de educación alimentaria; D) Charla sobre "Nutrición y salud. ¿Qué tiene que ver lo que me pasa con lo que como?; E) Charla-coral de todos los colectivos e identidades integrantes del Grupo de Consumo Responsable Agroecológico de Vallecas: "¿Qué es el consumo responsable agroecológico"; F) Globalización, crisis económica y crisis alimentaria: Hambre y comida basura. G) Comida y mujeres. Soberanía alimentaria y Género. H) ¿Qué es el consumo responsable? ¿De qué se responsabiliza?; I) La totalidad de la población de Vallekas supera las 400.000 personas. Propuestas para formación de formadores en educación alimentaria, con objeto de estabilizar actividades de comunicación social en los diferentes barrios de Vallekas. Para trabajar socialmente hay que ir de lo pequeño a lo grande.
-Estas actividades las realizamos habitualmente los GAKs y la Garbancita Ecológica en nuestros barrios. Se trata de compartirlas, junto con las propuestas que, independientemente de la actividad habitual de cada colectivo, realicen otros colectivos, consensuando un plan a corto plazo para sumar fuerzas y actuar unitariamente en el barrio. El arte del consenso consiste en buscar el máximo común denominador, es decir, los elementos comunes. Todos somos necesarios para avanzar en nuestra comunicación con una sociedad envenenada por la publicidad y la adicción a unos hábitos alimentarios enfermantes.

GAK LA LAVANDERÍA.

DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN. CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO Y MOVIMIENTO 15-M

Cada año desde 1979, la FAO (Organismo de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) conmemora, el 16 de octubre, el Día Mundial de la Alimentación. Coincide con la fecha de fundación, en 1945, de dicho organismo. El mensaje desplegado por esta institución internacional pretende sensibilizar a la población para promover la solidaridad de la sociedad y los gobiernos en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza. http://www.un.org/Depts/dhl/spanish/food/index.html.

Para la FAO, al igual que para las multinacionales y los gobiernos globalizadores, el problema del hambre se resuelve con industrialización, mercantilización y globalización de la alimentación. Para los consumidores responsables y los agricultores ecológicos estas soluciones son, precisamente, la causa de que la inseguridad alimentaria, lejos de disminuir, aumente.

La inseguridad alimentaria no sólo consiste en hambre y enfermedades debidas a la escasez de alimentos, sino también en las enfermedades alimentarias e inmunológicas fruto de la comida basura y de los tóxicos de los alimentos procesados que "ingerimos" como ingredientes ocultos en nuestra comida cotidiana. Cada vez son más numerosas las víctimas de ambas formas de la inseguridad alimentaria. Mil millones de hambrientos, sobre todo en los países empobrecidos y 1.500 millones de personas víctimas de las epidemias y pandemias producidas por la industrialización de la agricultura y la ganadería. Obesidad, diabetes, cardiopatías, cáncer, alergias, se ceban en la población con menores recursos y conocimientos alimentarios

En esta nueva colonización colaboran, con la excusa de la falta de alimentos, las mismas multinacionales responsables del hambre y sus gobiernos cómplices promocionados los transgénicos, la ganadería industrial y la producción masiva de frutas y verduras de alta precisión y en invernaderos.

(Sigue en pag 64)

Redes de consumidores, productores ecológicos iniciamos en octubre de 2008 una campaña: "En defensa de la Seguridad y soberanía alimentaria. Lucha contra el hambre. La FAO, ¿solución o problema?. Coexistencia con transgénicos, no, no y no. Ni producidos, ni importados, ni consumidos. Prohibición". Se trataba de problematizar la reunión de la FAO en Madrid de enero de 2009, impulsada por la ONU y el gobierno español y denunciar la responsabilidad de la FAO (Organización Mundial para la Alimentación) y otras instituciones internacionales (OMC, BM, FMI, etc.) en el hambre y la crisis alimentaria. Dicha campaña se materializó en elaboraciones múltiples sobre la FAO, la globalización alimentaria, la seguridad y la soberanía alimentaria, los transgénicos, etc. Hubo 17 artículos elaborados por distintas personas de diversos colectivos y fue suscrita y difundida en todo el estado por muchas organizaciones y colectivos. Concluyó con una concentración en la Plaza Joan Miró ante la sede de la reunión que se producía en el Palacio de Exposiciones y Congresos.

Aquella campaña permitió visibilizar unos contenidos anticapitalistas sobre la globalización alimentaria que no sólo señalaban a las multinacionales y los gobiernos como responsables, sino que apuntaban a la organización de la defensa de la seguridad alimentaria desde abajo involucrándose los consumidores responsables con los movimientos sociales.

En estos momentos, se dan condiciones (crisis económica, alimentaria, ecológica y política) para profundizar en esta crítica construyendo la soberanía alimentaria desde los barrios. Proponemos aprovechar la celebración del día mundial de la alimentación – el próximo 16 de octubre – realizando, desde el movimiento 15-M actividades de educación alimentaria y de protesta contra las soluciones de la FAO frente al derecho a la alimentación. Potenciar la construcción de redes de consumo responsable en nuestros barrios y pueblos.

Organizar charlas –debates- performances, etc. que clarifiquen las causas de la crisis alimentaria (en sus dimensiones ecológica, de salud, agraria, económica, de cuidados) e impulsar acciones en defensa de la seguridad alimentaria en barrios, colegios y en nuestros hábitos alimentarios. Nutrir al 15-M de nuestros aportes y aprovechar la movilización que éste posibilita para desarrollar el consumo responsable agroecológico.

J.J.

MANIFIESTO POR EL DERECHO DE AGRICULTORES Y AGRICULTORAS A VENDER SUS PROPIAS SEMILLAS DE VARIEDADES TRADICIONALES.

SEPTIEMBRE 2011

A pesar de que vivimos en uno de los entornos con mayor diversidad agrícola de Europa, desde las administraciones siguen sin ponerse en marcha iniciativas para que las variedades locales vuelvan a llenar de olores y sabores las mesas de nuestros hogares, devolviéndonos una alimentación de calidad que nunca deberíamos de haber perdido.

Salvo escasas excepciones, no existen políticas públicas que nos ayuden a conocer y dar a conocer esta biodiversidad. Ni políticas agrarias que propicien que los agricultores que lo deseen vuelvan a sembrar las variedades tradicionales en nuestros campos. Uno de los principales obstáculos para que podamos sembrar y disfrutar estos alimentos son las limitaciones legales que tienen agricultores y agricultoras para vender sus semillas, lo que supone una catástrofe para la biodiversidad agrícola, ya que provoca que prácticamente sólo se estén cultivando en nuestros campos variedades comerciales, en su mayoría híbridas, multiplicadas por grandes empresas productoras de semillas. Para blindar y perpetuar esta situación, todo lo referente a la comercialización de semillas en nuestro país está fuertemente reglamentado. Además, la adaptación de la legislación nacional a las normativas europeas no mejora la situación ya que los actores continúan siendo las empresas, y agricultores y consumidores quedan relegados a un papel pasivo de meros compradores.

El uso de las variedades tradicionales contribuyen a evitar el principal efecto adverso de las semillas industriales: la erosión genética que se produce por la sustitución de variedades adaptadas al territorio por otras de mayor interés para el agronegocio globalizado producidas por la industria agroalimentaria. Hoy en día las grandes empresas de semillas son casi los únicos agentes que realizan la multiplicación y venta de semillas. Pero su interés no es mantener la biodiversidad agrícola, sino obtener beneficios a partir de unas pocas variedades comerciales. Si a esta situación le unimos la falta de interés de la administración pública en el cuidado y apoyo de las variedades tradicionales, se entiende perfectamente el proceso de pérdida de biodiversidad que sufren nuestros campos.

Además, la puesta en valor de la biodiversidad cultivada es un derecho de los agricultores y las agricultoras por lo que es de justicia la derogación de cualquier normativa que impida o limite que los agricultores y las agricultoras puedan ganarse la vida mediante la venta de sus propias semillas, más allá de las de garantizar una cierta calidad al comprador de las mismas.

FUNDAMENTOS POLÍTICOS Y SOCIALES

Los agricultores y las agricultoras, junto a las Redes de Semillas, están profundamente preocupados por el futuro próximo de nuestras semillas.

El Gobierno español, por un lado, reconoce los derechos de los agricultores y las agricultoras , recogiéndolo en la Ley de semillas, en lo referente al establecimiento de mecanismos para facilitar a la conservación, utilización y comercialización de las semillas y plantas de vivero conservadas en sus fincas; la protección, la conservación y el desarrollo de los conocimientos tradicionales de interés sobre los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura; y el derecho a participar en la adopción de decisiones, a nivel estatal, sobre asuntos relativos a la conservación y la utilización sostenible de estos recursos fitogenéticos.

Sin embargo, por otro lado, no pone en marcha ninguna estrategia que implemente estos Derechos, como se refleja en el Informe sobre el estado de los recursos fitogenéticos en España. Esta situación pone de manifiesto la falta de voluntad política que tiene el Gobierno español sobre este tema.

(Sigue en pag 66)

Las variedades tradicionales aportan calidad organoléptica, no sólo visual, también llenan de sabores y aromas nuestra alimentación y son parte inseparable de nuestro patrimonio cultural inmaterial (alimentación mediterránea).

Las variedades tradicionales contribuyen a la seguridad alimentaria al disminuir el riesgo de pérdidas masivas de cosechas, ya que su diversidad intrínseca y favorece el manejo agroecológico de nuestros campos facilitando el cultivo de poblaciones vegetales poco homogéneas, más estables ante situaciones adversas.

Las variedades tradicionales simbolizan unos valores éticos, al ser la expresión de la soberanía alimentaria y de que aún no se ha consumado totalmente la apropiación indebida, a través de los abusos de derechos de propiedad intelectual y de patentes, de la biodiversidad cultivada desarrollada por los agricultores y las agricultoras.

LAS DEMANDAS Y HERRAMIENTAS

Desde la Campaña "Cultiva diversidad. Siembra tus derechos" instamos al Gobierno Español a poner en marcha las políticas necesarias para hacer efectivos los Derechos de los agricultores a conservar, utilizar y comercializar variedades tradicionales. Estos recursos genéticos agrícolas deben poder formar parte de sus medios de vida.

Pretendemos inducir un cambio en normas jurídicas y en las políticas gubernamentales que consideramos injustas a la luz de los principios que rigen nuestra vida social, y con los fundamentos constitucionales del Estado democrático.

Por ello, promovemos la venta de semillas por parte de los propios agricultores como un acto público, no violento, consciente y político, contrario a la ley, cometido con el propósito de ocasionar el cambio en la legislación y la actuación del gobierno. Actuando de este modo apelamos al sentido de justicia de la mayoría de la comunidad, y declaramos que, según nuestra opinión, los principios de la cooperación social entre personas que hacen posible el pleno derecho a la alimentación no están siendo respetados al prohibirse a los agricultores y las agricultoras la venta de sus semillas ya que las variedades tradicionales son un recurso esencial para obtener alimentos sanos, respetando el ambiente mediante el uso correcto de los recursos naturales, potenciando la cultura rural, los valores éticos y la calidad de vida.

PROMOTORES DE LA CAMPAÑA

Red estatal de Semillas "Resembrando e Intercambiando" (Coordinadora estatal que aglutina a las siguientes entidades: Centro Zahoz (junto con sus entidades Red de Guardianes de Semillas y la Asociación para el Desarrollo y Estudio de a Agroecología) (Castilla León), CIFAES-Universidad Paulo Freire Tierra de Campos (Castilla León), Red Canaria de Semillas (Canarias), Xarxa Catalana de Graners (Catalunya), Gaiadea - Les Refardes (Catalunya), Esporus - L´Era (Catalunya), Ecollavors (Catalunya), Triticatum (Catalunya), Llavors d´Ací (Pais Valencià), Asociación Albar (Pais Valencià), Associació de Varietats Locals de les Illes Balears (Illes Balears), Asociación APAEM – Banc de Llavors de Menorca (Illes Balears), Red de Semillas de La Rioja (La Rioja), Red Extremeña de Semillas (Extremadura), Red de Semillas de Cantabria (Cantabria), Rede Sementes Galega (Galiza), Red Andaluza de Semillas "Cultivando Biodiversidad" (Andalucía), Red de Semillas de Aragón (Aragón), Nafarroako Hazien Sarea - Red de Semillas de Navarra (Navarra), Red Murciana de Semillas (Región de Murcia), Red de Agroecología y Ecodesarrollo de la Región de Murcia (Región de Murcia) y Euskal Erico Hazien Sarea - Red de Semillas de Euskadi (Euskadi).

Adhesiones (tanto de personas físicas como de organizaciones) hasta el próximo 9 de octubre de 2011 en: http://www.peticionpublica.es/?pi=siembra

Más información sobre la Campaña por la defensa de las variedades tradicionales y las semillas libres "Cultiva Diversidad. Siembra tus derechos" en www.siembratusderechos.info

CARTA DE UNA PROFESORA

Como sabéis los profesores de la Comunidad de Madrid estamos movilizándonos contra los recortes que el Gobierno de la Comunidad está realizando.

Nuestra presidenta se ha dirigido a nosotros y nos pide que hagamos un esfuerzo y seamos solidarios con aquellos que no disfrutan, como nosotros, de un empleo estable y un sueldo seguro a final de mes. Pretenden mostrar al colectivo de docentes como una panda de insolidarios y vagos (no olvidemos que todo este revuelo es porque ¿no queremos? trabajar dos horas más).

No quiero ofender vuestras inteligencias explicándoos que obviamente NO TRABAJAMOS SÓLO 18 horas semanales, esas son las horas que damos clase, lo que llamamos "horas lectivas". La jornada de un profesor de secundaria es de 37'5 horas semanales dividida de la siguiente forma: lectivas (las clases directas con los alumnos), complementarias individuales (registradas en el horario fijo de cada profesor) y complementarias computables mensualmente
La ley establece que hay unas horas de disposición al instituto (30 horas semanales como máximo) y el resto (7,5 horas) de disposición del profesor para trabajar fuera del instituto (en casa, excursiones, etc).
De las 30 horas de disposición del instituto, 25 horas son obligatorias de permanencia en el centro y el resto se reservan para: reuniones de claustro (asamblea formada por todos los profesores), sesiones de evaluación, recreo con los alumnos, actividades complementarias y extraescolares (excursiones)
De las 25 horas de obligada permanencia en el centro (estas forman el horario fijo semanal del profesor porque las anteriores son acumulables mensualmente) tenemos: 18 horas lectivas, el resto son complementarias (para reuniones de departamento, reunión de tutores, comisión de coordinadores, recibir a padres, preparar las tutorías, hacer guardias, etc). Entre las 7,5 horas de libre disposición y los huecos en el horario, el profesor se dedica a preparar las clases, exámenes, corregir trabajos, buscar material, realizar cursos, etc.

Pensar que nuestro trabajo son 18 horas a la semana es equivalente a creer que el presentador del telediario trabaja sólo una hora al día.

POR AÑADIR DOS HORAS LECTIVAS NO VAMOS A TRABAJAR MÁS, seguiremos trabajando las 37.5 horas semanales establecidas por ley, eso no cambia, sólo que se reducen las horas que se dedican a la preparación de las clases y a las labores en el centro.
Reducir las plantillas de los centros aumentando las horas lectivas del resto de profesores compensa las horas lectivas, pero no contempla el resto de horas que cada profesor realiza

(Sigue en pag 68)

por tanto el motivo de nuestro malestar es que el recorte en el número de profesores (unos 3200) se traducirá en la eliminación de desdobles de Lengua, Matemáticas y otras materias, la desaparición de grupos reducidos de Inglés, la reducción del número y calidad de las optativas, el cierre de la biblioteca y de otros servicios, el peor funcionamiento de los medios técnicos, informática, audiovisuales, la reducción de las guardias de patio y de aulas, la reducción o eliminación de las actividades extraescolares, el aumento del número de alumnos por clase, la reducción de la atención a alumnos con problemas de aprendizaje.

Estiman que con sus recortes se van a ahorrar unos 90 millones de euros. ¿Por qué no explica la Sra. Aguirre el resto de medidas solidarias que está aplicando su gobierno para paliar esta crisis? A saber: los 64,7 millones de euros que la Comunidad de Madrid va a dejar de ingresar como consecuencia de elevar de 10.000 a 30.000 euros el límite de renta para la desgravación de los gastos de enseñanza PRIVADA, así como el incremento de la cuantía máxima deducible por hijo de 500 a 900 euros. Esto significa que familias de cuatro miembros que cobren 120.000 Euros anuales, tendrán una rebajita en sus gastos en forma de desgravación. Muy solidario con el que sufre la crisis.

Los profesores lucharemos si es necesario por mantener nuestras condiciones de trabajo (lo cual es nuestro derecho como cualquier trabajador), aunque recordemos que el año pasado nos bajaron el sueldo y ni de lejos la movilización fue similar. Si ahora nos movilizamos es por una enseñanza pública de calidad. El gobierno de la Comunidad de Madrid dice que su medida es solidaria con los que padecen la crisis mientras que está dejando de ingresar una importantísima suma de dinero al mejorar las condiciones fiscales de los madrileños cuyos hijos acuden a los centros privados. Además aplica otras medidas difícilmente justificables por la necesidad de ahorro, como es la supresión de la hora de tutoría.

La realidad es que se está realizando una operación de acoso y derribo a la educación pública, un trasvase de fondos de lo público a lo privado.

Recortes sí, pero no en educación. En educación se invierte, no se gasta.

Por favor, ayudad a dar a conocer a la opinión pública los motivos de esta huelga, no contribuyáis a la mala imagen que pretende mostrar la Comunidad de Madrid de nuestro colectivo.

Un saludo, Susana

MANIFESTACIÓN 25 DE SEPTIEMBRE: Derecho a la Vivienda. Por la dación en pago retroactiva.

STOP DESAHUCIOS. Alquiler social YA.

La Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH-una asociación apartidista, gratuita y sin bandera política o sindical) junto a la sociedad indignada por falta de soluciones, convoca a la ciudadanía a una manifestación de ámbito estatal el próximo 25 de septiembre de 2011, a las 18h de la tarde, **POR EL DERECHO A LA VIVIENDA, DACIÓN EN PAGO RETROACTIVA, STOP DESAHUCIOS Y ALQUILER SOCIAL.**

Una de las consecuencias más dramáticas del estallido de la crisis económica y el pinchazo de la burbuja inmobiliaria ha sido la pérdida de la vivienda de millones de personas en nuestro país que no han podido hacer frente a la cuota hipotecaria por dificultades económicas. La respuesta jurídica e institucional ante esta situación de emergencia habitacional ha sido la aplicación de una ley hipotecaria injusta que sobreprotege a las entidades bancarias y que está dejando a las familias en la calle con una deuda de por vida y sin ninguna alternativa habitacional.

Según cifras del CGPJ, desde 2007 hasta el primer trimestre de 2011 los desahucios se cuentan por más de 200 diarios en todo el país. Sólo en los primeros 3 meses del año se han desahuciado a 15.491 familias de sus casas.Esta sangría contrasta con la inyección de dinero público que han recibido estas mismas entidades bancarias, que no han asumido su parte de responsabilidad en la crisis actual y que se están lucrando con la ejecución de estas viviendas.

En los últimos meses y gracias a la movilización de las personas afectadas y solidarias, esta situación ha dejado de ser invisibilizada y ha ocupado el foco de atención de los principales medios de comunicación. Son docenas las PAH que se han constituido en todo el país que junto al apoyo de otras asociaciones y personas solidarias han detenido un sinfín de desahucios en los últimos meses.

El principal objetivo de este movimiento ha sido que se regule la dación en pago de forma retroactiva, para que en caso de residencia habitual y deudores de buena fe, se salde la deuda hipotecaria con la entrega del piso. Esta medida ha contado con un amplio respaldo ciudadano y ha sido asumido por una multitud de agentes sociales, entre ellos el movimiento del 15M, Democracia Real Ya y más de 100 ayuntamientos que han aprobado en sus plenos la moción presentada por la PAH. **Sin embargo, nunca antes se había hecho tan evidente la distancia que separa a representantes y representados**.

El Congreso de los Diputados no sólo ha rechazado hasta en cuatro ocasiones la dación en pago sino que ha bloqueado y dilatado la aceptación de una Iniciativa Legislativa Popular (ILP) sobre dación en pago, moratoria de desahucios y alquiler social.Es alarmante que, ante el clamor popular por la dación en pago, PSOE, PP y CiU respondan obstaculizando uno de los escasos mecanismos de participación democrática que tiene la sociedad civil, amparándose en falsos pretextos para dilatar su decisión.

Por otro lado, los jueces están poniendo en práctica nuevas estrategias para hacer efectivas las ejecuciones para impedir las concentraciones un día y una hora concreta fijando fechas abiertas para el desahucio, dejando a las familias en situación de indefensión jurídica.

(Sigue en pag70)

En las últimas semanas, además, hemos sido testigos de una violencia policial desmesurada para desahuciar a las familias de sus casas.

Ante esta situación de radicalización por parte de los poderes públicos, en los que se bloquean procesos democráticos de recogida de firmas en la mesa del Congreso, se extiende el uso de la fuerza policial ante concentraciones ciudadanas pacíficas que pretenden defender el derecho a la vivienda de las familias y a la aplicación sistemática de una ley hipotecaria que es a todas luces injusta, la PAH considera necesaria una respuesta firme y multitudinaria de la ciudadanía.. Convocamos a UNA MANIFESTACIÓN EL PRÓXIMO 25 DE SEPTIEMBRE EN DIFERENTES CIUDADES DEL PAÍS PARA EXIGIR :

- La regulación de la dación en pago (al entregar el piso se cancela la deuda hipotecaria) y el desbloqueo de la ILP presentada por la PAH y otros agentes sociales.
- Una moratoria de los desahucios por motivos económicos mientras las entidades financieras continúen acumulando miles de pisos vacíos que no están cumpliendo su función social.
- La reconversión del parque de viviendas vacías y ejecutadas en un parque de alquiler social para hacer efectivo el derecho a la vivienda. El derecho a la vivienda es un derecho fundamental que nos afecta a todos/as. Es hora de que la clase política decida a qué intereses responde, si a los de la ciudadanía o a los del poder económico. El 25S tendrán que escucharnos.

Por otro lado, queremos mostrar nuestro total apoyo a los 9 detenidos/as en las manifestaciones por una vivienda digna de 2006 y nuestra repulsa al montaje policial. Acudiremos a la manifesatción del 1 de octubre de 2011 previa a los juicios del 3 y 4 de Octubre en Madrid. Absolución detenidos vivienda YA!!

Enlace:
www.detenidosporunavivienda.org

Animamos a todos los pueblos y ciudades a unirse a esta convocatoria en defensa de nuestros derechos.

El presente, para l@s indignad@s.
El futuro, para l@s valientes.
Nos vemos el 25S en las calles!

BANQUEROS Y POLÍTICOS: ¡SACAD VUESTRAS MANOS DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS!

Los servicios públicos de los países occidentales están en el punto de mira de los "mercados", su objetivo: privatizar las partes rentables y transformar el resto en sistemas de beneficencia. Este proceso de deterioro y privatización no tiene colores políticos, está siendo realizado por y/o con la complacencia de todo tipo de partidos, y con el apoyo de organizaciones y sindicatos subvencionados.

SANIDAD. Los determinantes del proceso salud-enfermedad son políticos. Cuanto más desigual es un país, mayores son los problemas sanitarios y sociales. Los recortes sociales están provocando un incremento de las desigualdades y un empeoramiento de las condiciones de vida, que se traducen en un deterioro de todos los indicadores de bienestar social (mortalidad, morbilidad, esperanza de vida, suicidios, fracaso escolar, descenso de la movilidad social, aumento de la población encarcelada, de la violencia y del número de fuerzas policiales.....).

Los sistemas sanitarios públicos, fruto de las luchas obreras del siglo XX, tienen un marcado componente curativo, ya que su principal objetivo es el tratamiento de las enfermedades de los trabajadores para reincorporarles cuanto antes al puesto de trabajo. En el contexto actual, con una parte cada vez mayor de la población en paro estructural, la patronal no necesita un sistema sanitario público, de cobertura universal y gratuito en el momento del uso (la sanidad no nos la pagan ni políticos, ni empresarios, ni banqueros, la pagamos todos con nuestros impuestos). Eso explica el proceso de desmantelamiento, privatización y recortes que estamos sufriendo.

En el estado español, la privatización es posible gracias a la Ley 15/97, que permite la entrada de las empresas privadas en la gestión y explotación de los centros sanitarios y socio-sanitarios.

Previamente han extendido la falsa idea de que el sistema es "insostenible" (el gasto sanitario público del estado español está muy por debajo de la media de la UE 15), mientras preparan un nuevo impuesto, esta vez "a la enfermedad", mediante el pago de tasas o copagos/repagos en el momento de la utilización de los servicios o, excluyendo ciertas prestaciones sanitarias para que, quien pueda pagarlas, contrate pólizas de seguros privados.

EDUCACIÓN. Todo sistema democrático que se precie ha de proteger y priorizar el papel fundamental de la Educación Pública, ya que es la de TODOS y TODAS, la única que garantiza una educación en igualdad y permanece abierta a la diversidad constitutiva de toda sociedad.

Una escuela del conocimiento libre y crítico, basada en el saber científico y humanista como fin en sí mismo, que apuesta por el pleno desarrollo de las capacidades del ser humano y sus posibilidades de mejora como conjunto.

La Educación Pública está siendo atacada en nuestra Comunidad por la administración autonómica, con la complicidad de la administración central. El ataque es claro, se la ahoga económicamente y se la desprestigia socialmente.

(Sigue en pag72)

Con argumentos falaces sobre la crisis, pretenden convertir la enseñanza pública, conquistada con el esfuerzo de nuestros mayores, en un nicho de negocio. Este proceso de privatización supone por tanto un expolio de los bienes del pueblo, introduce el factor del beneficio en la cobertura de los derechos más fundamentales y crea una doble red de atención que fragmenta y segrega a la ciudadanía en función de sus ingresos y/o creencias. Al mismo tiempo impulsa la competitividad desleal de los centros por los recursos, y la precarización laboral y salarial de los trabajadores.

Por eso exigimos:

-STOP Privatización: **Derogación de la ley 15/97** (sanidad) y todas las normas autonómicas que la desarrollan. **Vuelta a manos públicas de los centros privatizados.**
-**Supresión** paulatina de los **conciertos educativos y sanitarios**, aumentando paralelamente las plantillas y los centros públicos, para garantizar la cobertura de toda la demanda desde el ámbito publico.
-**No a la venta del patrimonio sanitario de la SS** (hospitales, centros de salud). **No a la cesión de suelo público** a las empresas privadas.
-**No al Copago/Repago,** en sanidad, educación, o justicia.
-No a la desgravación fiscal, ni de los **seguros privados sanitarios**, ni de la **enseñanza privada o concertada** (sólo la deducción por escolaridad en centros privados supuso un regalo fiscal a la rentas altas de 90 millones de €, dinero que se deja de ingresar).
-**No a las instrucciones de inicio de curso 2011/2012.** No al Bachillerato de Excelencia. **No a las contratas y subcontratas** en educación. Fuera los bancos de la educación pública. No a la Fundación Empieza por Educar (Banco Santander). **No a los más de 3.000 despedidos de profesores de la ESO**
-**No a la implantación del espacio europeo de educación superior**, eliminación de las **becas-préstamo,** así como de todas las reformas contenidas en la Estrategia Universidad 2015.
-**Incremento del gasto sanitario público** (2 puntos por debajo del promedio de la UE-15). **Subida en educación** hasta el 6% del PIB.
-Por un **Pacto que excluya el ánimo de lucro en todos los servicios públicos.**
-No a topes constitucionales en el gasto social público.

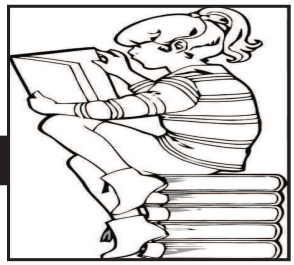
Fuera el negocio de Servicios Públicos: ni despidos, ni cierres de centros, ni recortes.

Que no te engañen con el pretexto de la crisis. MANIFESTACIÓN 18 SEPTIEMBRE DE 2011, 19 HORAS, CIBELES-SOL

NO A LA PRIVATIZACION DE LA SANIDAD, LA EDUCACION y DEL RESTO DE LOS SERVICIOS PUBLICOS

NO A LOS RECORTES SOCIALES

CONVOCANTES:
CASMADRID.ORG, GRUPOS DE SALUD Y EDUCACIÓN DEL 15M DE LA ACAMPADA DE SOL, SOY PÚBLICA, MATUSALEN Y MÁS DE 30 COLECTIVOS.



LOS ALIMENTOS CONTRA EL CANCER. PREVENCION Y TRATAMIENTO.

Dr. Richard Béliveau, Dr. Denis Gingras, del Hospital Sainte-Justine y Universidad de Quebec en Montreal (Canada).

Editorial Integral 2010, Tapa blanda, 216 pp, 21x21 cm, cuatricomía.
Precio: 22,80 €

Índice:

Primera Parte: El cáncer, un enemigo temible.

- La plaga del cáncer.
- ¿Qué es el cáncer?
- Sangre nueva en el tratamiento del cáncer.
- La prevención del cáncer mediante la alimentación.
- Los compuestos fitoquímicos: ¡un cóctel anticanceroso en nuestro plato!

Segunda Parte: Los alimentos, alimentos anticancerosos.

- ¡Las células cancerosas detestan la col!
- El ajo y la cebolla, o cómo ahuyentar el cáncer.
- La soja domesticada.
- El descubrimiento de una especial anticancerosa, la cúrcuma.
- El té verde, para calmar el alma... y el cáncer.
- La pasión por las frutas del bosque.
- Los Omega 3: ¡por fin grasas buenas!
- El tomate, el mejor amigo de la próstata.
- Los cítricos, un zumo de moléculas anticancerosas.
- In vino veritas.
- El chocolate, una obsesión beneficiosa.

Tercera Parte: La nutriterapia cotidiana.

- Los suplementos, ¿problemas suplementarios?
- En el menú: ¡Combatir el cáncer!

Los Grupos Autogestionados de Consumo y la Garbancita Ecológica estuvimos presentes junto al Movimiento 15M en la manifestación del pasado domingo 24 de julio, bajo el lema "No es la crisis, es el sistema" al que unimos nuestras fuerzas y reivindicaciones en defensa de la Seguridad y la Soberanía Alimentaria, un día después de que seis columnas con miles de marchantes llegaran desde diferentes puntos del territorio nacional para fundirse en la Puerta del Sol.